Laufband der Classic Series

Benutzerhandbuch

LifeFitness

FIRMENHAUPTSITZ

5100 River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
800.735.3867 (Gebührenfrei in den USA und Kanada)
Globale Website: www.lifefitness.com

INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

AMERIKA

Nordamerika
Life Fitness Inc.
5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 USA
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Service E-Mail: internationalservicesupport@lifefitness.com
Verkauf/Marketing E-Mail: commercialsales@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 7:00 - 18:00 Uhr (CST)

Brasilien
Life Fitness Do Brazil
Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASILIEN
Telefon: (800) 773 8282
Fax: (+55) 11.4133.2893
Service E-Mail: suporte@lifefitness.com.br
Verkauf/Marketing E-Mail: lifefitness@lifefitness.com.br
Geschäftszeiten: 8:30 - 17:30 Uhr (BRT)

Lateinamerika und Karibik* Life Fitness Inc.
5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 USA
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Service E-Mail: internationalservicesupport@lifefitness.com
Verkauf/Marketing E-Mail: commercialsales@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 8:00 - 17:00 Uhr (CST)

EUROPA, MITTLERER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Niederlande und Luxemburg
Life Fitness Atlantic BV
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Service E-Mail: internationalservicesupport@lifefitness.com
Verkauf/Marketing Email: marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (CET)

Großbritannien und Irland
Life Fitness UK LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Büro (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
Service E-Mail: uk.support@lifefitness.com
Verkauf/Marketing E-Mail: life@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
Büro: 9:00 - 17:00 (GMT)
Kundendienst: 8:30 - 17:00 (GMT)

Deutschland und Schweiz
Life Fitness Europe GMBH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+49) 89.31 77 51.0 (Deutschland)
(+41) 0848 000 901 (Schweiz)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Deutschland)
(+41) 043 818 07 20 (Schweiz)
Service E-Mail: kundendienst@lifefitness.com
Verkauf/Marketing E-Mail: kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Österreich
Life Fitness Austria
Vertriebs G.m.b.H.
Dückegasse 7-9/3/36
1220 Wien
ÖSTERREICH
Telefon: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
Service E-Mail: kundendienst@lifefitness.com
Marketing/Sales Email: kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Spanien
Life Fitness IBERIA
C/Frederic Mompou 5,1º1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPANIEN
Telefon: (+34) 936 724 660
Fax: (+34) 936 724 670
Service E-Mail: info.iberia@lifefitness.com
Verkauf/Marketing E-Mail: info.iberia@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
9:00 - 18:00 Uhr (Montag - Donnerstag)
8:30 - 15:00 Uhr (Freitag)

Italien
Life Fitness ITALIA S.R.L.
Via Crivellin 7/N
37010 Affi Verona
ITALIEN
Telefon: (+39) 045.7237811
Fax: (+39) 045.7238197
Service E-Mail: assistenzatecnica@lifefitness.com
Verkauf/Marketing E-Mail: info@lifefitnessitalia.com
Geschäftszeiten: 8:30 - 18:00 Uhr (CET)

Belgien
Life Fitness Benelux NV
Parc Industrial de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIEN
Telefon: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
Service E-Mail: internationalservicesupport@lifefitness.com
Verkauf/Marketing E-Mail: marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (CET)

Alle anderen EMEA Länder und
Vertriebsgeschäfte C-EMEA*
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Service E-Mail: service.db.cemea@lifefitness.com
Verkauf/Marketing E-Mail: marketing.db.cemea@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (CET)

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan
Life Fitness Japan
Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
JAPAN 151-0051
Telefon: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
Service E-Mail:
service@lifefitnessjapan.com
Verkauf/Marketing E-Mail:
sales@lifefitnessjapan.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (JAPAN)

China und Hong Kong
Life Fitness Asia Pacific LTD
Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Service E-Mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com
Verkauf/Marketing E-Mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 18:00 Uhr

Alle anderen Länder im Raum Asien-Pazifik und
Vertriebsgeschäfte Asien-Pazifik*
Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Service E-Mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com
Verkauf/Marketing E-Mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 18:00 Uhr

* Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs-/Verkaufshändler finden Sie auch unter www.lifefitness.com.

M051-00K58-C363
09/08

Vor Inbetriebnahme dieses Geräts das
GESAMTE Benutzerhandbuch sowie ALLE Montageanweisungen sorgfältig lesen.

Diese Unterlagen beschreiben den Aufbau des Geräts und erläutern
die richtige und sichere Verwendung.

FCC-Warnung – Potenzielle Störung von Radio-/Fernsehgeräten

HINWEIS: *Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse A. Diese Grenzwerte dienen dem angemes-senen Schutz vor schädlicher Störabstrahlung bei Betrieb des Geräts in kommerziellen Fitnessstudios. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die bei unsachgemäßer Installation und Verwendung abgestrahlt werden und Funkstörungen verursachen kann. Der Betrieb dieses Geräts in Wohngebäuden führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu schädlicher Störabstrahlung, die vom Benutzer auf eigene Kosten korrigiert werden muss.*

Klasse SB (Studio): Professionelle und/oder kommerzielle Verwendung.

ACHTUNG: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie nichtig machen!

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen – Wartung und Pflege ausgenommen – dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

INHALTSVERZEICHNIS

Abschnitt	Beschreibung	Seite
1.	Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau	6
1.1	Wichtige Sicherheitsvorkehrungen	6
1.2	Aufbau Elektrikanforderungen Erdungsanforderungen Aufstellung und Stabilisierung des Laufbands Netzschalter Zentrierung der Lauffläche Anschluss an ein Fitness-Netzwerk Verlegung des Netzkabels	8
2.	Die Display-Konsole	11
2.1	Display-Konsole im Überblick	11
2.2	Beschreibung der Display-Konsolee	12
2.3	Leseständer und Zubehörablagen	13
3.	Heart Rate Zone Training® Trainingsprogramm	14
3.1	Warum Heart Rate Zone Training®?	14
3.2	Pulsmesssysteme Lifepulse™ System Pulsmessung mit telemetrischem Brustgurtsystem	15
4.	Trainingsprogramme	16
4.1	Trainingsprogramme im Überblick	16
4.2	Verwendung der Programme	17
4.3	Beschreibung der Trainingsprogramme Quick Start Manuell Zufall Fettabbau Cardio Hügel Speicher-Plus Programme Kalorienziel Entfernungsziel Dauer in Zielpulszone Sport Training™ Heart Rate Hill™ Heart Rate Interval™ Extreme Heart Rate™ Fitnesstest Fitnesstests *Life Fitness Fitnesstest, Army PFT, Navy PRT, Marines PFT, Airforce PRT, Gerkin, PEB* Geschwindigkeitsintervall	19
4.4	Optimierung von Programmen des Life Fitness Laufbandes Auswahl einer Schwierigkeitsstufe Verwendung von InstaPace™ Feedback Verwendung der ZerOut™ Geschwindigkeitskontrolle Abkühlen Helligkeitseinstellung	28
4.5	Einchecken in Netzwerksystem	29

5. Manager-Konfiguration 30
5.1 Aufrufen und Verwendung der Manager-Konfiguration 30
5.2 Einstellungen 31
Programmierung von Speicher Plus-Trainingsprogrammen
Deaktivierung von Quick Start
Verwendung der Startmeldungs-Einrichtung
Deaktivierung von Quick Start
Verwendung der Startmeldungs-Einrichtung
Erstellen/Ändern einer Startmeldung
Speichern einer Startmeldung
Lõschen einer Startmeldung
Marathon-Modus
Auswahl der Benutzersprache
6. Reparatur und technische Daten 34
6.1 Tipps zur Wartung und Pflege 34
6.2 Wartungs- und Inspektionsplan 35
6.3 Tipps zur Problemlösung – Laufband 36
6.4 Tipps zur Problemlösung – Optionales telemetrisches Brustgurtsystem 39
6.5 Justieren und Spannen der Lauffläche 40
Laufflächen-Spannschrauben
Justieren (Zentrierung) der Lauffläche
Spannen einer alten Lauffläche
6.6 Proaktive Benachrichtigung über einen Laufflächenverschleiss 41
6.7 Service und Reparatur 41
7. Technische Daten 42
7.1 Life Fitness Classic Series Laufband 42
7.2 Garantieinformationen 43

© 2008 Life Fitness, eine Firma der Brunswick Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Life Fitness, Lifecycle, FlexDeck und Heart Rate Zone Training sind eingetragene Warenzeichen, und Sport Training, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, InstaPace, ZerOut, Lifepulse, MagnaDrive, Lifespring und Custom Plus sind Warenzeichen der Brunswick Corporation. Polar ist ein eingetragenes Warenzeichen der Polar Electro, Inc. Cardio Theater ist ein eingetragenes Warenzeichen der Cardio Theater Holdings und eine 100 %ige Tochtergesellschaft der ClubCom Corporation. Broadcast Vision ist ein Warenzeichen der Broadcast Vision, Inc. Fitlinxx ist ein eingetragenes Warenzeichen der Integrated Fitness Corp. Jegliche Verwendung dieser Warenzeichen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Life Fitness oder der entsprechenden Partnerfirmen ist untersagt.

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen der folgenden Geräte:

Life Fitness Laufband:

Classic Series

Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt „Technische Daten“ dieses Handbuchs beschrieben.

Zweckbestimmung: Das Laufband ist ein Trainingsgerät, das dem Benutzer das stationäre Gehen oder Laufen auf einer sich bewegenden Oberfläche ermöglicht.

Sofern Risikofaktoren vorliegen, empfiehlt Life Fitness NACHDRÜCKLICH, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.

Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

1 Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau

1.1 WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Vor Verwendung des Laufbandes alle Anweisungen lesen.

- **GEFAHR:** Vor Reinigungs- und/oder Wartungsarbeiten stets den Gerätestecker aus der Steckdose ziehen, um Stromschläge zu vermeiden.
- **VORSICHT:** Alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose anschließen, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge oder Verletzungen zu verhindern.
- **VORSICHT:** Hinter dem Laufband mindestens 2 x 1 Meter Freiraum lassen (von der Wand, Möbel und anderer Ausrüstung).
- **VORSICHT:** Die Reißleine des Notstoppsystems vor Beginn des Trainings ordnungsgemäß an der Kleidung des Benutzers und an der dafür vorgesehenen Stelle des Laufbandes anbringen.
- Zum Ausschalten des Geräts den Netzschalter auf OFF (AUS) stellen und den Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Life Fitness Produkte nicht benutzen, wenn sie fallen gelassen bzw. anderweitig beschädigt wurden oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist. Alle Teile von Wasser fernhalten. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst.
- Das Gerät so aufstellen, dass der Benutzer den Netzstecker erreichen kann.
- Das Netzkabel von Wärme fernhalten. Das Kabel nicht als Griff oder zum Ziehen des Geräts benutzen. Das Netzkabel nicht unter oder neben dem Gerät verlaufen lassen. Siehe Abschnitt 1.2 bzgl. der ordnungsgemäßen Verlegung des Netzkabels.
- Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur von einem autorisierten Life Fitness Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Das Produkt darf nicht in Räumen benutzt werden, in denen Sprühmittel verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird. Es besteht Brand- bzw. Explosionsgefahr!
- Die Hinweise auf dem Display befolgen, um einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten.
- Die Benutzung des Geräts in der Nähe von Kindern, invaliden oder behinderten Personen muss sorgfältig beaufsichtigt werden.
- Das Gerät darf nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzt werden.
- Life Fitness Produkte nicht benutzen, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder Staub die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken. Sollte versehentlich etwas in eine Öffnung fallen, das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und versuchen, den Gegenstand vorsichtig zu entfernen. Falls das nicht gelingt, an Ihren Life Fitness-Kundendienst wenden.
- Keine Flüssigkeiten jeglicher Art auf dem Gerät abstellen, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder dem Getränkehalter. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.
- Nie barfuß trainieren. Stets geeignete Schuhe tragen. Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien tragen. Verwenden Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Darauf achten, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.
- Niemals während des Betriebs in oder unter das Gerät fassen oder es auf die Seite kippen.
- Die Handläufe dienen nur zur Stabilisierung und sind nicht als dauerhafte Stütze geeignet.
- Niemals bei laufender Lauffläche auf- oder absteigen. Zur Stabilisierung an den Handläufen festhalten. Im Notfall, z.B. bei Stolpern, die Handläufe umfassen und die Füße auf die Seitenplattformen stellen.
- Auf dem Laufband nie rückwärts gehen oder laufen.

- Zum Unterbrechen der Laufbandbewegung die Anzeige auf PROGRAMM WÄHLEN einstellen. (Die STOP-Taste zweimal drücken, wenn nicht bereits geschehen.) Dann die GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und die PAUSE-Taste drücken. Auf dem Display erscheint nun UNTERBROCHEN. In diesem Zustand kann das Laufband nicht betrieben werden. Der Hauptmotor und die Steigung sind dann deaktiviert. Das Laufband bleibt auch nach dem Rückstellen, Aus- und Einschalten usw. in diesem Zustand. Zum Wiederherstellen des Normalbetriebs die gleiche Tastenfolge wiederholen: die GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und dabei die PAUSE-Taste drücken. Auf der Anzeige erscheint wieder die Meldung PROGRAMM WÄHLEN.
- Dieses Gerät nur gemäß der in diesem Handbuch beschriebenen Zweckbestimmung betreiben. Nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör verwenden.

DIESES HANDBUCH ZUR SPÄTEREN REFERENZ AUFBEWAHREN.

1.2 AUFBAU

Vor Aufbau des Life Fitness Laufbands das Benutzerhandbuch lesen. Das Laufband am Aufstellungsort aufbauen.

ELEKTRIKANFORDERUNGEN

Das Life Fitness Laufband muss an eine separate* Netzleitung angeschlossen werden. Dabei die in der folgenden Tabelle aufgelisteten Elektrik-Konfigurationen beachten.

Netzspannung *(VAC)*	Frequenz *(Hz)*	Nennstrom *(A)*
100	50 / 60	18
120	50 / 60	18
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

* Ein separater Nebenstromkreis für jedes Laufband gemäß US-Vorschrift NEC Artikel 210-21 (b) (1) und 210-23 (oder gemäß einschlägigen, landesspezifischen Elektroinstallationsvorschriften). Stromführender und Null- leitungen müssen separat verlegt werden (nicht als Schleife oder mit anderen Stromkreisen verbunden).

Hinweis: *Den im Lieferumfang des Geräts enthaltenen Stecker nicht modifizieren. Wenn der Stecker nicht in eine Wandsteckdose passt, muss ein Elektriker eine neue Steckdose installieren.*

ERDUNGSANFORDERUNGEN

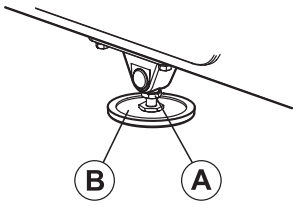
Das Life Fitness Laufband muss ordnungsgemäß geerdet sein. Bei einer Störung oder einem Ausfall des Geräts gewährleistet die richtige Erdung einen Stromableitungspfad mit dem geringsten Widerstand, wodurch das Risiko eines Stromschlags bei Berührung oder Verwendung des Geräts reduziert wird. Jedes Laufband ist mit einem Netzkabel mit Schutzleiter und einem Schukostecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine Schukosteckdose eingesteckt werden, die in Übereinstimmung mit geltenden Richtlinien installiert und geerdet wurde.

Es darf KEINE andere Steckdose verwendet werden. Wenn keine ordnungsgemäß geerdete 20-A- Steckdose vorhanden ist, muss ein Elektriker eine solche installieren. Modelle mit 16 A Stromaufnahme oder mehr müssen an eine separate Netzleitung ohne andere Verbraucher angeschlossen werden.

GEFAHR: Der falsche Anschluss des Schutzleiters kann zu Stromschlägen führen. Bei Fragen zum ordnungsgemäßen Erdungsanschluss einen Elektriker zu Rate ziehen. Den im Lieferumfang des Geräts enthaltenen Stecker NICHT modifizieren. Wenn der Stecker nicht passt, muss die Steckdose durch einen Elektriker angepasst werden. Eine Modifizierung des Netzsteckers macht die Garantie nichtig.

AUFSTELLUNG UND STABILISIERUNG DES LIFE FITNESS LAUFBANDS

Das Laufband unter Einhaltung aller in Abschnitt 1.1 aufgeführten Sicherheitsvorkehrungen zum Aufstellungsort bringen. Die erforderliche Stellfläche den *Technischen Daten* in Kapitel 7 entnehmen. Zwischen dem Laufband und anderen Geräten auf beiden Seiten mindestens 21 Zentimeter Platz lassen. Hinter dem Laufband mindestens zwei Meter Platz lassen.



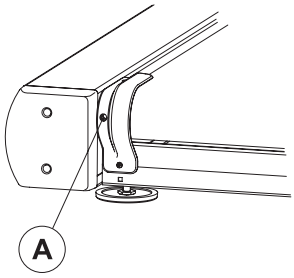
Das Laufband nach dem Aufstellen am gewählten Standort auf Stabilität überprüfen. Sollte das Gerät nicht stabil stehen, feststellen, welcher Einstellfuß nicht auf dem Boden aufliegt. Die KONTERMUTTER (A) lockern und den EINSTELLFUSS (B) drehen, bis das Laufband nicht mehr wackelt und beide Einstellfüße fest auf dem Boden aufliegen. Die KONTERMUTTER wieder fest anziehen.

HINWEIS: *Das korrekte Justieren der Einstellfüße ist für den ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbandes äußerst wichtig. Ein wackeliger, unebener Stand kann zu Fehlausrichtungen der Lauffläche führen. Zur Nivellierung des Laufbands eine Wasserwaage verwenden.*

NETZSCHALTER

Der Netzschalter vorne am Geräteunterteil hat zwei Positionen: (I) für „Ein“ und (0) für „Aus“.

Zentrierung der Lauffläche



Nach Aufbau und Stabilisierung des Laufbands muss geprüft werden, ob die Lauffläche richtig zentriert ist. Zunächst das Netzkabel in eine geeignete Steckdose stecken. Siehe Elektrikanforderungen am Anfang dieses Abschnittes bzgl. Einzelheiten. Anschließend das Laufband auf ON (EIN) schalten.

Eine Person auf den Seitenplattformen an beiden Seiten des Laufbandrahmens stehen lassen. Zu diesem Zeitpunkt nicht auf die Lauffläche stellen. Die Quick Start-Taste drücken, und die Geschwindigkeit mit dem GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN-Pfeil auf 6,4 km/h erhöhen.

Wenn die Lauffläche beim Betrieb nach rechts zieht, die rechte Spannschraube von einer zweiten Person eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die linke Spannschraube (A) eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen lassen. Siehe Abbildung. Dadurch wird die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze eingestellt.

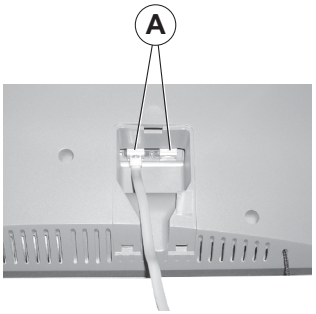
Wenn die Lauffläche nach links zieht, die linke Spannschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die rechte Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze einzustellen.

Diese Einstellungen wiederholen, bis die Lauffläche zentriert erscheint. Das Laufband einige Minuten lang weiterlaufen lassen, um die stabile Zentrierung sicherzustellen.

HINWEIS: *Laufflächen-Spannschrauben maximal eine volle Umdrehung im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Reicht die Maßnahme zum Zentrieren der Lauffläche nicht aus, bitte an den Life Fitness Kundendienst wenden. Die Telefonnummern sind auf pagina een.*

Anschluss an ein Fitness-Netzwerk

Die beiden vertauschbaren Netzwerkanschlüsse (A) vom Typ RJ45 sind an der Konsolenrückseite zu finden. Über diese Anschlüsse, die sich hinter dem Zugangsdeckel an der Rückseite der Display-Konsole befinden, kann das Laufband mit einem Fitness-Entertainmentsystem und/oder einem Fitness-Netzwerksystem, wie z.B. FitLinxx®, verbunden werden.



- **Fitness-Netzwerksystem:** Die integrierten Netzwerkanschlüsse ermöglichen die Übermittlung von Trainingsdaten an die Datenbank eines Fitness-Netzwerksystems.
- **Fitness-Entertainmentsystem:** Die integrierten Netzwerkanschluss ermöglichen die Konsole einen Drittpartei-Empfänger für ein Entertainmentsystem, wie z.B. Cardio Theater® oder BroadcastVision™, speisen.

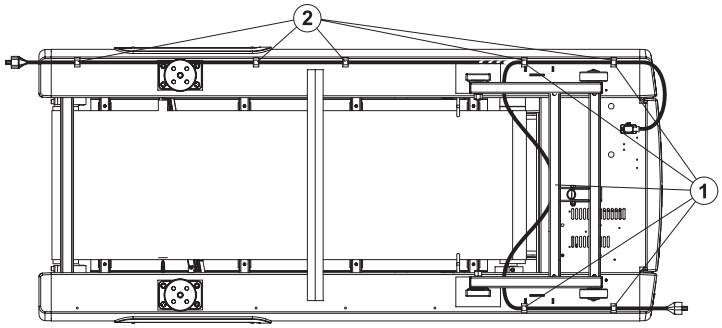
Verlegung des Netzkabels

Es stehen zwei verschiedene Ausgänge für das Netzkabel zur Verfügung: entweder vorne links oder – mit Clipbefestigung unter dem Rahmen – hinten rechts am Laufband.

Zur effektiven Nutzung der Kabellänge werden folgende zwei Verlegungsoptionen empfohlen:

Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und die Clips in die vorgesehenen Vertiefungen stecken. Siehe folgende Abbildung. Den gewünschten Kabelverlauf 1 oder 2 wählen und das Netzkabel mit Hilfe der Clips an der Laufbandunterseite befestigen. Darauf achten, dass das Kabel nicht durchhängt, sondern straff von einem Clip zum nächsten verläuft.

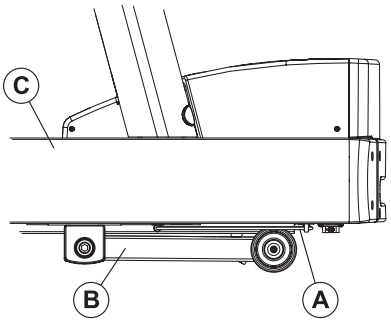
HINWEIS: *Das Laufband muss möglicherweise auf die Seite gekippt werden, um das Netzkabel in der beschriebenen Weise verlegen zu können.*



Zum Einstecken des Netzkabels in eine vor dem Laufband befindliche Steckdose Kabelverlauf 1 verwenden.

HINWEIS: *Damit die volle Steigung des Laufbetts erreicht werden kann, muss die Länge des Netzkabels zwischen der Steckdose und dem letzten Befestigungsclip an der Vorderseite des Laufbandes mindestens 60 cm betragen.*

Zum Einstecken des Netzkabels in eine hinter dem Laufband befindliche Steckdose Kabelverlauf 2 verwenden.



VORSICHT: Hinter dem Laufband mindestens zwei Meter Freiraum lassen. Falls ein längeres Netzkabel benötigt wird, mit dem Life Fitness-Kundendienst in Verbindung setzen.

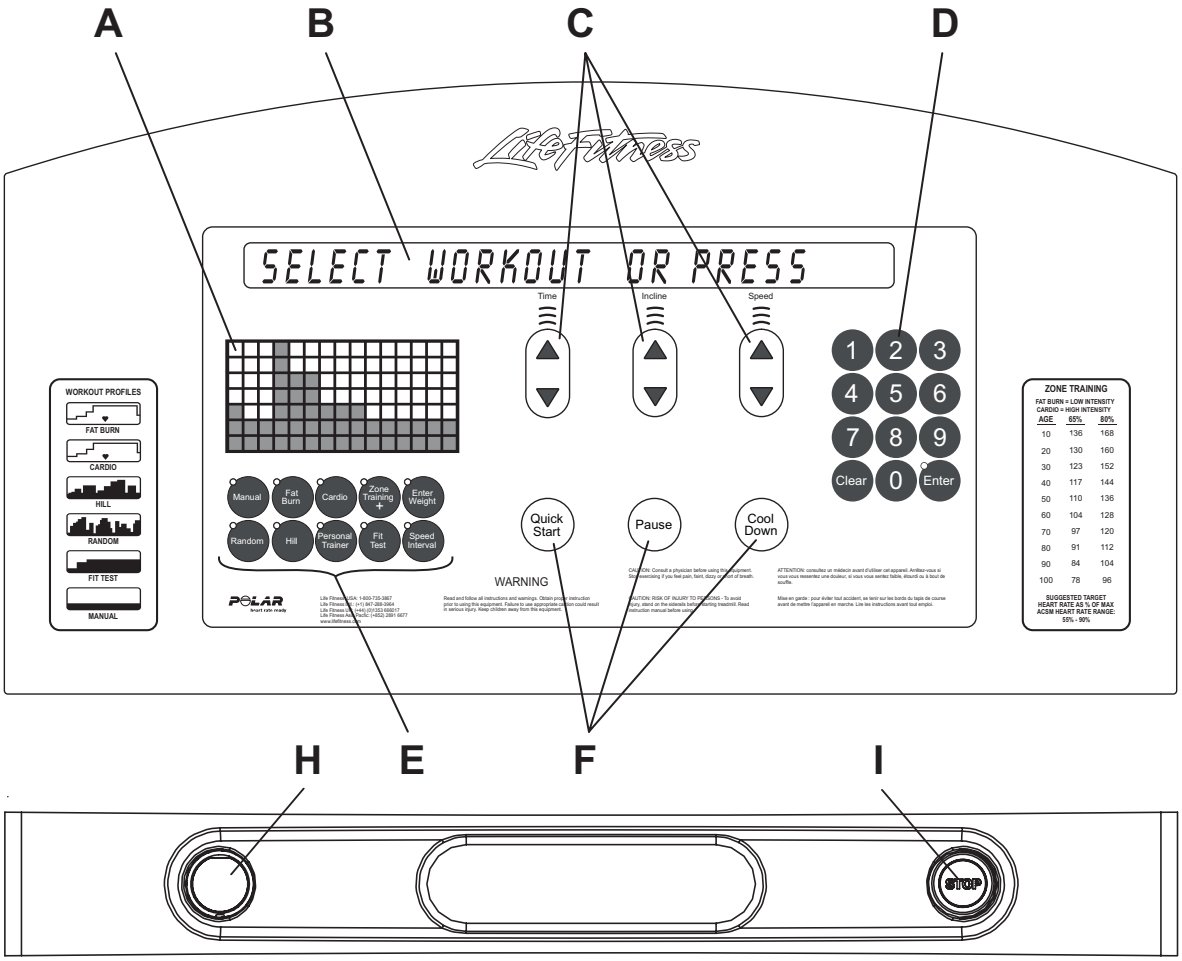
VORSICHT: Darauf achten, dass das Netzkabel (A) die Lauffläche nicht berührt und nicht zwischen Rahmen (C), Hubarm (B) oder Laufrollen eingeklemmt wird. Verletzungsgefahr!

HINWEIS: *Bei Verwendung von Kabelverlauf 1 das Netzkabel unbedingt ZWISCHEN Hub- und Hauptrahmen verlaufen lassen.*

2 Die Display-Konsole

2.1 Display-Konsole im Überblick

Die elektronische Display-Konsole des Laufbandes ermöglicht es dem Benutzer, das Training auf die individuelle Kondition und die speziellen Fitnessziele maßzuschneidern sowie den Trainingsfortschritt zu überwachen. Diese benutzerfreundliche Konsole bietet dem Benutzer die Möglichkeit, seine Fitness-Steigerung von einem Training zum nächsten nachzuverfolgen.



2.2 Beschreibung der Display-Konsole

A PROGRAMMPROFILFENSTER: Während des Trainings erscheinen Abschnitte höherer und geringerer Anstrengung in diesem Fenster als Reihe von Lichtpunkten in Säulen. Die Anzahl der aufleuchtenden Reihen in einer Säule entspricht einer prozentualen Steigung.

B TEXTFENSTER: Dieses Fenster zeigt Schrittanweisungen zum Programmieren von Trainingsprogram-men an. Während des Trainings werden Kalorien, Entfernung, Zeit, Steigung, Geschwindigkeit und Herzfrequenz. Darüber hinaus zeigt das TEXTFENSTER auch Kalorien pro Stunde, Mets, Watt, Tempo in Minuten pro Kilometer und gestiegene Entfernung an, wenn diese Einstellungen in der Manager-Konfiguration aktiviert sind. Siehe Abschnitt 5.1 *Aufrufen und Verwendung der Manager-Konfiguration*.

C ZEIT-, STEIGUNGS- und GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten: Diese Tasten zur Erhöhung bzw. Verringerung von Trainingsdauer, Steigung des Laufbetts und Geschwindigkeit der Lauffläche verwenden. Das TEXTFENSTER zeigt die jeweiligen Eingaben in den Abschnitten direkt über den Tasten an. Alle diese Tasten können außerdem zum Programmieren eines Trainings oder zum Ändern von Einstellungen der Manager-Konfiguration verwendet werden.

D NUMERISCHES Tastenfeld: NUMERISCHES Tastenfeld: Die NUMERISCHEN Tasten zum Eingeben von Trainingsdauer, Schwierigkeitsstufe, Laufflächengeschwindigkeit, Körpergewicht, Trainingsentfernung, Trainingsziel, Geschlecht, Zielherzfrequenz usw. verwenden.

LÖSCHEN-Taste: Diese Taste einmal drücken, um noch nicht mit der EINGABETASTE bestätigte Daten zu löschen. Die Taste beim Programmieren zweimal hintereinander drücken, um das Laufband rückzusetzen und den Programmiervorgang neu zu starten.

EINGABE-Taste: Diese Taste drücken, um im TEXTFENSTER angezeigte Trainingsprogramm-Einstellungswerte zu bestätigen.

E PROGRAMMWAHL-Tasten: Diese Tasten drücken, um das auf der Beschriftung der Taste angegebene Programm zu wählen. Diese Programme umfassen: **FETTABBAU, CARDIO, HÜGEL, ZUFALL, MANUELL, ZONE TRAINING +, FITNESSTEST, PERSÖNLICHER TRAINER** und **GESCHWINDIGKEITSINTERVALL**.

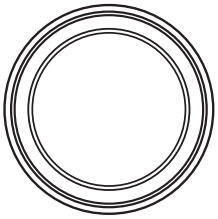
GEWICHT EINGEBEN-Taste: Diese Taste drücken, um das Gewicht eines Benutzers während eines QUICK START-Programms einzugeben. Den Wert mit den ZEIT-Pfeiltasten auswählen oder mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben.

F QUICK START-Taste: Diese Taste drücken, um sofort mit einem Manuell-Programm zu beginnen, ohne dass ein Trainingsprogramm gewählt werden muss. Die PFEILTASTEN oder das NUMERISCHE Tastenfeld können während des Trainings verwendet werden, um die Widerstandsstufe oder Trainingsdauer nach Wunsch zu ändern.

COOLDOWN-Taste: Diese Taste drücken, um eine individuell abgestimmte Cooldown-Phase einzuleiten.

PAUSE-Taste: Diese Taste drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm zu unterbrechen. Das Programm durch erneutes Drücken der PAUSE-Taste oder durch Drücken der EINGABETASTE fortsetzen.

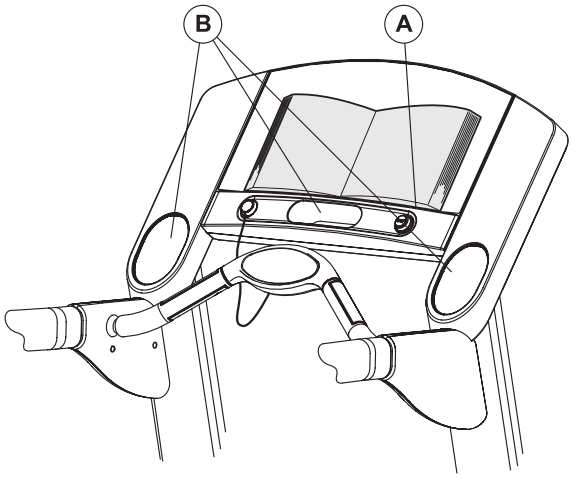
H Auf der linken Seite im Feld unter der Display-Konsole ist ein runder STOP-Magnet angebracht. An diesem Magneten ist eine Leine mit einem Clip befestigt. Den Clip vor Trainingsbeginn an der Kleidung anbringen. Zum Anhalten der Lauffläche an der Leine ziehen, um den Magneten von der Konsole zu ziehen. Den Magneten wieder anbringen, um das System rückzusetzen.



I Auf der rechten Seite im Feld unter der Display-Konsole ist ein runder STOP-Knopf angebracht. Diesen Knopf drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm abzubrechen.

2.3 LESESTÄNDER UND ZUBEHÖRABLAGEN

In die Display-Konsole ist ein Leseständer integriert (A), auf dem während des Trainings ein Buch oder eine Zeitschrift abgelegt werden kann. Die Display-Konsole ist außerdem mit drei integrierten Zubehör-ablagen (B) ausgestattet. Zwei seitliche Ablagen dienen zur Aufnahme von größeren Objekten wie Wasser-flaschen, und auf der mittleren Auflage können kleinere Objekte wie Audiogeräte abgelegt werden.



3 HEART RATE ZONE TRAINING® TRAININGSPROGRAMM

3.1 WARUM HEART RATE ZONE TRAINING®?

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Training in einem individuell festgelegten Herzfrequenzbereich die beste Methode zur Bestimmung und Kontrolle der Trainingsintensität und damit zur Erzielung optimaler Resultate darstellt. Das Life Fitness Zone Training setzt diese wissenschaftliche Erkenntnis praktisch um:

Zone Training identifiziert den optimalen Herzfrequenzbereich, d.h. die Zone, für den Abbau von Fett oder die Steigerung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit. Die Zone ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums† (max. HF); dieser Wert ist vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Das Life Fitness Laufband bietet fünf exklusive Trainingsprogramme, die die Vorteile des Heart Rate Zone Training + nutzen:

- **FETTABBAU**
- **HEART RATE HILL™**
- **EXTREME HEART RATE™**
- **CARDIO**
- **HEART RATE INTERVAL™**

Diese Trainingsprogramme haben unterschiedliche Vorteile, die in Abschnitt 4 *Trainingsprogramme* beschrieben sind.

HINWEIS: *Beim Definieren spezieller Fitnessziele und Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitnesstrainers in Erwägung gezogen werden.*

Zum Ändern der Zielherzfrequenz während des Trainings einfach eine neue Zielherzfrequenz mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben.

Zum Umschalten zwischen Programmen während des Trainings die PROGRAMMWAHL-Tasten verwenden.

Alle pulsgesteuerten Trainingsprogramme messen die Herzfrequenz. Wenn der Benutzer den optionalen telemetrischen Brustgurt trägt oder die Lifepulse Handsensoren umfasst, kann der integrierte Computer des Laufbandes die Herzfrequenz während eines Trainings überwachen. Die Belastungsintensität wird automatisch vom Computer variiert, um die Herzfrequenz im definierten Zielbereich* zu halten.

ZONE TRAINING

FAT BURN = LOW INTENSITY
CARDIO = HIGH INTENSITY

AGE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

SUGGESTED TARGET HEART RATE AS % OF MAX ACSM HEART RATE RANGE: 55% - 90%

† *Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.*

3.2 PULSMESSSYSTEME

DAS LIFEPULSE™ SYSTEM

Die Edelstahl-Handsensoren am vorderen Ergo™ Handlauf umfassen, um die Herzfrequenz während des Trainings mit dem Lifepulse™ System des Laufbands zu überwachen. An jedem Haltegriff sind zwei Sensoren angebracht. Der Benutzer muss mit allen vier Handsensoren Kontakt haben, um die Herzfre-quenz anzeigen zu können. Die Konsole zeigt die Herzfrequenz 20 bis 30 Sekunden nach Kontakt mit den Sensoren an.

Die Sensoren nicht bei Laufgeschwindigkeiten (gewöhnlich über 7,2 km/h [4.5 mph]) verwenden. In diesem Fall wird das Tragen eines telemetrischen Brustgurts empfohlen.

PULSMESSUNG MIT TELEMETRISCHEM BRUSTGURTSYSTEM

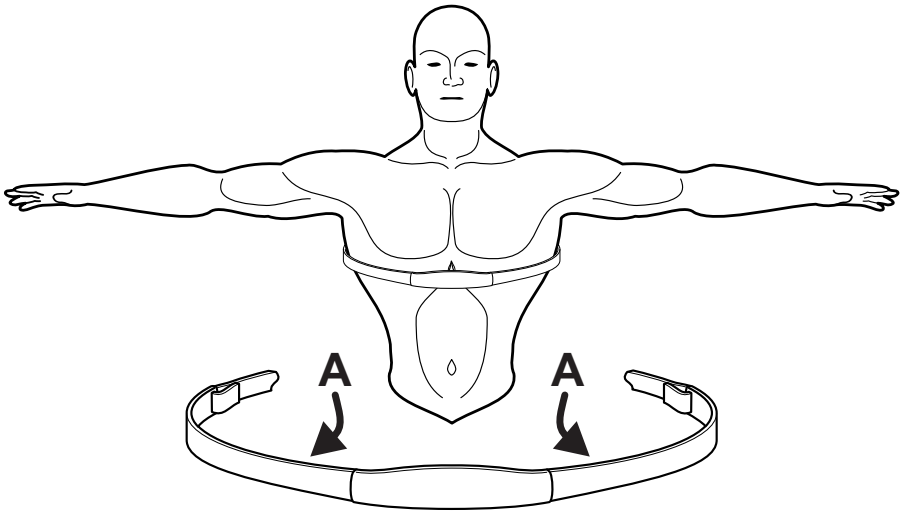
Das Life Fitness Laufband ist mit Polar® Telemetrie ausgestattet. Bei diesem Herzfrequenz-Überwachungssystem übertragen Elektroden, die auf der Haut aufliegen, Herzfrequenzsignale an die Konsole des Laufbands. Diese Elektroden sind an einem Brustgurt angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten. Er kann bei Ihrem Life Fitness-Kundendienstvertreter bestellt werden.

Die folgende Abbildung zeigt die korrekte Positionierung des Gurtes. Die Elektroden (A), d. h. die beiden profilierten Oberflächen an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Die Elektroden befeuchten. Anschließend den Gurt auf Herzhöhe anlegen. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern.

Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung.

Falls die Elektroden zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die beiden Elektroden wieder befeuchten.

Während der Programmierung eines pulsgesteuerten Trainings muss der Benutzer eine Startgeschwin-digkeit eingeben. Wenn der Computer keinen Brustgurt erkennt, beträgt die maximal zulässige Geschwindigkeit 7,2 km/h. Wenn ein Brustgurt erkannt wird, beträgt die maximale Geschwindigkeit 22,5 km/h.



4 TRAININGSPROGRAMME

4.1 TRAININGSPROGRAMME IM ÜBERBLICK

Die folgenden Trainingsprogramme sind im Life Fitness Laufband vorprogrammiert.

QUICK START ist ein beschleunigter Programmiervorgang für einen raschen Trainingsbeginn. Nach Drücken der QUICK START-Taste beginnt sofort ein MANUELL-Programm.

MANUELL ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das jederzeit über Schwierigkeitsstufen oder Geschwindigkeiten geändert werden kann.

ZUFALL ist ein Intervalltrainingsprogramm mit ständig wechselnden Widerstandsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind.

HÜGEL ist ein Intervalltrainingsprogramm. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität.

GESCHWINDIGKEITSINTERVALL ermöglicht dem Benutzer das Umschalten zwischen zwei gewählten Geschwindigkeiten per Tastendruck.

SPORT TRAINING™ (5K) ist ein Entfernungsziel-Trainingsprogramm, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Schwierigkeitsstufen simuliert. Es ist so aufgebaut, dass Läufer damit für ein 5-Kilometer-Rennen trainieren können. Dieses Programm ist über die Taste PERSÖNLICHER TRAINER aufrufbar.

SPORT TRAINING™ (10K) ist ein Entfernungsziel-Trainingsprogramm, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Schwierigkeitsstufen simuliert. Es ist so aufgebaut, dass Läufer damit für ein 10-Kilometer-Rennen trainieren können. Dieses Programm ist über die Taste PERSÖNLICHER TRAINER aufrufbar.

PERSÖNLICHER TRAINER-Trainingsprogramme werden mit der Taste Persönlicher Trainer aufgerufen. Dazu gehören die vorprogrammierten Trainingsprogramme ENTFERNUNGSZIEL, KALORIENZIEL und DAUER IN ZIELPULSZONE sowie bis zu sechs benutzerspezifische Programme, die von einem Fitnessclub-Manager oder autorisierten Mitarbeiter programmiert werden können.

HEART RATE HILL™ durchläuft drei unterschiedliche Schwierigkeitsstufen basierend auf der Zielherzfrequenz* des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen.

HEART RATE INTERVAL™ wechselt zwischen einer Belastungs- und Entspannungsstufe basierend auf der Zielherzfrequenz* des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen.

EXTREME HEART RATE™ ist ein intensives Trainingsprogramm für erfahrenere Benutzer. Das Ziel ist die schnellstmögliche Erhöhung und Verringerung der Herzfrequenz des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen.

FETTABBAU is een training met lage intensiviteit om een groter percentage vetcalorieën te verbranden. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Programm passt die Belastungsintensität durch Ändern der Steigung an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 65 % des theoretischen Maximums† liegt.

CARDIO is een intensievere training voor fittere gebruikers, met nadruk op cardiovasculaire voordelen en de totale hoeveelheid verbrande calorieën. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Programm passt die Belastungsintensität an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 80 % des theoretischen Maximums liegt.

FITNESSTESTS

LIFE FITNESS FITNESSTEST bewertet die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen.

WEITERE FITNESSTESTS funktionieren ähnlich wie das FITNESSTEST-Trainingsprogramm, außer dass diese Programme auf bestimmten vordefinierten Protokollen basieren. Folgende Tests stehen zur Auswahl:

- **ARMY PHYSICAL FITNESS TEST (PFT) -** *(US-MILITÄR)*
- **NAVY PHYSICAL READINESS TEST (PRT) -** *(US-MILITÄR)*
- **MARINES PHYSICAL FITNESS TEST (PFT) -** *(US-MILITÄR)*
- **AIR FORCE FITNESS TEST (PRT) -** *(US-MILITÄR)*
- **GERKIN-PROTOKOLL -** *(INTERNATIONALER FEUERWEHRVERBAND)*
- **PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY (PEB) -** *(US-GESETZESVOLLZUG)*

† Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription" als 220 minus Alter definiert.

** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm HERZFREQUENZ HÜGEL eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,80 = 144.*

4.2 VERWENDUNG DER PROGRAMME

Der Benutzer beginnt durch Auswahl eines Trainingsprogramms oder Einchecken in eine vernetzte Trainingsdatenbank. Siehe Abschnitt 4.5 *Einchecken in Netzwerksystem* bzgl. Einzelheiten. Die folgende Tabelle enthält Schritte zur Programmierung jedes einzelnen Trainingsprogramms.

Das NUMERISCHE Tastenfeld verwenden, um die Werte nach Aufforderung durch das TEXTFENSTER einzugeben, bzw. die Optionen mit den ZEIT-, STEIGUNGS- oder GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten durchlaufen, um den gewünschten Wert im TEXTFENSTER anzuzeigen. Die EINGABETASTE drücken, um jede Auswahl zu bestätigen. Diese eingegebenen Werte können in allen Trainingsprogrammen außer **FITNESSTEST** geändert werden.

LIFE FITNESS LAUFBAND– TRAININGSSCHRITTE

QUICK START
QUICK START drücken
Training beginnen

MANUELL
MANUELL drücken
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Steigung eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

ZUFALL
ZUFALL drücken
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Stufe eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

FETTABBAU**
FETTABBAU drücken
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Alter eingeben
ZHF* eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

CARDIO**
CARDIO drücken
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Alter eingeben
ZHF* eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

HÜGEL
HÜGEL drücken
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Stufe eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

PERSÖNLICHER-TRAINER-TRAININGSPROGRAMME
PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis PERSÖNLICHER TRAINER TRAININGSPROGRAMME erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Die gewünschte Programmnummer (1-6) eingeben und anschließend die EINGABETASTE drücken.
Training beginnen

ENTFERNUNGSZIEL
PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis ENTFERNUNGSZIEL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken.
Gewicht eingeben
Entfernung eingeben
Steigung eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

DAUER IN ZIELPULSZONE
PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis DAUER IN ZIELPULSZONE erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken.
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
FETTABBAU oder CARDIO wählen
Alter eingeben
ZHF* eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

SPORT TRAINING™
PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis SPORT TRAINING 5K oder SPORT TRAINING 10K erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken.
Gewicht eingeben
Stufe eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

HEART RATE HILL™ **
ZONE TRAINING+ mehrmals drücken, bis HF HÜGEL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Alter eingeben
ZHF* eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

HEART RATE INTERVAL™ **
ZONE TRAINING+ mehrmals drücken, bis HF INTERVALL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Alter eingeben
ZHF* eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

EXTREME HEART RATE™ **
ZONE TRAINING+ mehrmals drücken, bis INTENSIVE HF erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Alter eingeben
ZHF* eingeben
Geh-Geschwindigkeit eingeben
Lauf-Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

LIFE FITNESS FITNESSTEST**
FITNESSTEST mehrmals drücken, bis FIT TEST erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Alter eingeben
Geschlecht eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

ARMY PFT
FITNESSTEST mehrmals drücken, bis US-ARMY PFT erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Alter eingeben
Geschlecht eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

NAVY PRT
FITNESSTEST mehrmals drücken, bis US-NAVY PRT erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
JA oder NEIN eingeben, um folgende Frage zu beantworten: HÖHE UNTER 5,000 FT ÜBER DEM MEERESSPIEGEL?
Gewicht eingeben
Alter eingeben
Geschlecht eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

MARINES PFT
FITNESSTEST mehrmals drücken,
bis MARINES PFT erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken.
JA oder NEIN eingeben, um folgende Frage zu beantworten: HÖHE UNTER 4,500 FT ÜBER DEM MEERESSPIEGEL?
Gewicht eingeben
Geschlecht eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

AIR FORCE PRT
FITNESSTEST mehrmals drücken,
bis AIR FORCE PRT erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken.
Gewicht eingeben
Alter eingeben
Geschlecht eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

GERKIN PROTOKOLL**
FITNESSTEST mehrmals drücken,
bis **GERKIN PROTOKOLL** erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Alter eingeben
ZHF* eingeben
Training beginnen

PEB TEST
FITNESSTEST mehrmals drücken, bis PEB TEST erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Alter eingeben
Geschlecht eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

GESCHWINDIGKEITSINTERVALL
GESCHWINDIGKEITSINTERVALL drücken
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Steigung eingeben
Lauf-Geschwindigkeit eingeben
Sprint-Geschwindigkeit eingeben

† *Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription" als 220 minus Alter definiert.*

** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm FETTABBAU eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,65 = 117.*

*** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm CARDIO eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,80 = 144.*

4.3 Beschreibung der Trainingsprogramme

Quick Start

QUICK START ist ein beschleunigter Programmiervorgang für einen raschen Trainingsbeginn. Nach Drücken der QUICK START-Taste beginnt ein MANUELL-Programm. Das Gewicht des Benutzers mit der Taste GEWICHT EINGEBEN eingeben, damit der Computer den genauen Kalorienverbrauch berechnen kann. Die Steigung ist standardmäßig auf Null eingestellt. Zum Ändern der Schwierigkeitsstufe die STEIGUNGS-Pfeiltasten verwenden. Zum Ändern der Geschwindigkeit die GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten verwenden, oder einen neuen Geschwindigkeitswert mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben.

Manuell

Das Programm **MANUELL** ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das jederzeit über Schwierigkeitsstufen oder Geschwindigkeiten geändert werden kann.

Zufall

Das Programm **ZUFALL** stellt ein immer wieder neues Gelände aus unterschiedlich intensiven Trainingsintervallen zusammen. Dadurch stehen über eine Million Kombinationen zur Verfügung.

Fettabbau

Das Trainingsprogramm **FETTABBAU** ist so aufgebaut, dass es die Herzfrequenz eines Benutzers bei 65 % des theoretischen Maximums† (max. HF) aufrecht erhält, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen. Hierzu trägt der Benutzer einen telemetrischen Brustgurt oder umfasst die Lifepulse™ Handsensoren. Wenn der Benutzer keinen Brustgurt trägt, zeigt das PROGRAMMPROFILFENSTER ein Herz-Symbol und das TEXTFENSTER eine Aufforderung zum Umfassen der Sensoren an. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt, und die Schwierigkeitsstufe des Laufbandes wird angepasst, um die Zielzone* zu erreichen und aufrecht zu erhalten. Dieses System eliminiert Unter- und Überforderung und maxi-miert die kardiovaskuläre Ausdauer durch Heranziehung der Körperfettdepots zur Energiegewinnung.

HINWEIS: *Die Belastungsintensität wird über die Steigung geändert. Die Geschwindigkeit kann nur vom Benutzer geändert werden.*

Cardio

Das Programm **CARDIO** ist nahezu gleich dem **FETTABBAU**; die Zielherzfrequenz wird allerdings mit 80 % des theoretischen Maximums† (HRmax) berechnet**. Die höhere Zielfrequenz fordert die Herzmuskulatur stärker, um den Schwerpunkt auf den kardiovaskulären Trainingseffekt zu legen (siehe HINWEIS unten).

HINWEIS: *Die Belastungsintensität wird über die Steigung geändert. Die Geschwindigkeit kann nur vom Benutzer geändert werden.*

HINWEIS: *Die Herzfrequenz kann jederzeit mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD geändert werden.*

Hügel

Dieses von Life Fitness patentierte **HÜGEL**-Trainingsprogramm bietet eine Vielzahl von Konfigurationen für Intervalltraining. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt diese Intervalle hoher und niedriger Intensität mithilfe von LEDs als Lichtpunktsäulen an, die wie Hügel und Täler aussehen. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass ein elektronisch gesteuertes Intervalltrainingsprogramm größere kardiovaskuläre Trainingseffekte erzielt als ein Training mit konstanter Belastungsintensität.

Das Trainingsprogramm **HÜGEL** durchläuft vier Phasen, wobei jede Phase eine unterschiedliche Belastungs-intensität aufweist. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt den Verlauf dieser Phasen an. Wie in der Beschreibung unten erwähnt, sollte die Herzfrequenz auf zwei Stufen des Trainings gemessen werden, um seine Wirksamkeit einzuschätzen. Den telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das TEXTFENSTER zeigt im Gegensatz zu **CARDIO, FETTABBAU** oder **PULSGE-STEUERTEN ZONE-TRAINING-PROGRAMMEN** bei diesem Programm keine Anforderung für eine Herzfrequenzmessung an.

1 **Aufwärmen** ist eine Phase mit geringem, allmählich zunehmendem Widerstand, die die Herzfrequenz allmählich in den unteren Bereich der Zielherzfrequenzzone bringt und die Atmung sowie die Durchblutung der arbeitenden Muskulatur anregt.

2 **Plateau** erhöht die Belastung leicht und hält sie dann konstant, um die Herzfrequenz in der Zielzone zu halten. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.

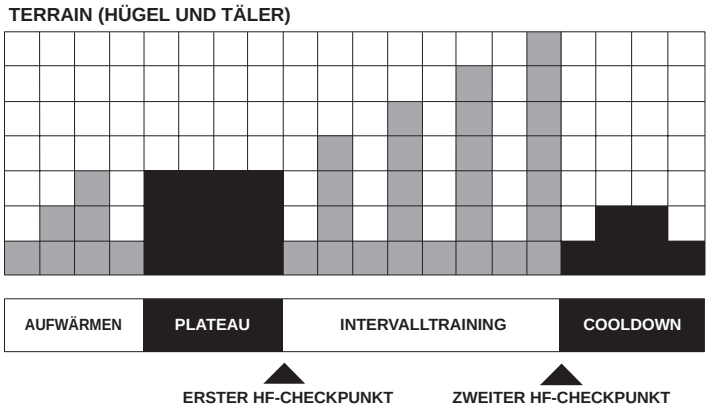
3 **Intervalltraining** ist eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal oder eine Erholungsperiode unterbrochen werden. Die Herzfrequenz sollte bis zum oberen Bereich der Zielherzfrequenzzone ansteigen. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.

4 **Cooldown** ist eine Phase mit geringer Intensität, die den Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität in den Muskeln ansammeln und Muskelkater verursachen, aus dem Körper unterstützt.

† *Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription" als 220 minus Alter definiert.*

** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm FETTABBAU eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,65 = 117.*

*** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm CARDIO eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,80 = 144.*



Jede Lichtpunktsäule im PROGRAMMPROFILFENSTER und in der obigen Abbildung repräsentiert ein Intervall. Die Länge jedes Intervalls wird durch die Gesamtdauer des Trainings bestimmt. Da jedes Trainingsprogramm aus 20 Intervallen besteht, entspricht die Dauer jedes Intervalls der gesamten Trainingsdauer dividiert durch 20.

1 bis 9 Minuten: Eine Trainingsdauer unter 10 Minuten reicht nicht aus, um alle vier Phasen des **HÜGEL**-Programms zu durchlaufen. Ein Training mit dieser Zeiteinstellung wird deshalb an mehreren Stellen vom Programm komprimiert.

10 bis 19 Minuten: Bei einem zehnminütigen Training beträgt die Intervalldauer jeweils 30 Sekunden. Mit jeder zusätzlichen Trainingsminute verlängert sich die Intervalldauer um drei Sekunden. Demnach besteht ein 15-minütiges Training aus 20 Intervallen zu je 45 Sekunden.

20 bis 99 Minuten: Alle Intervalle dauern 60 Sekunden. Wenn der Benutzer die voreingestellte Dauer während des Trainings verlängert, werden vom Programm Intervalle höherer und geringerer Anstrengung angehängt, die dem Muster der ersten acht Intervalle der Intervalltrainingsphase folgen. Dieser Prozess wiederholt sich bis zum Ablauf der vorgewählten Trainingsdauer.

Speicher-Plus Programme

Der Computer des Laufbandes kann bis zu sechs benutzerspezifische Trainingsprogramme speichern. Diese Programme werden von Fitnessclub-Managern oder anderen autorisierten Mitarbeitern erstellt. Weitere Informationen zum Programmieren dieser Trainingsprogramme sind unter Programmierung von Speicher Plus-Trainingsprogrammen in Abschnitt 5 unter Manager-Konfiguration zu finden.

Speicher Plus-Programme werden durch wiederholtes Drücken der Taste PERSÖNLICHER TRAINER aufgerufen, bis im TEXTFENSTER die Meldung PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME erscheint. Anschließend die EINGABETASTE drücken. Das TEXTFENSTER zeigt eine Aufforderung zur Auswahl einer Speicher Plus-Programmnummer an: von 1 bis 6. Die Nummer mit den PFEILTASTEN oder dem NUMERISCHEN Tastenfeld wählen und die EINGABETASTE drücken. Wenn für diese Nummer kein Trainingsprogramm erstellt wurde, zeigt das TEXTFENSTER einfach die nächste Nummer an. Wenn für die gewählte Nummer ein Trainingsprogramm erstellt wurde, zeigt das TEXTFENSTER nacheinander Aufforderungen zur Eingabe des Gewichts und Auswahl einer Geschwindigkeit an. Das Training beginnt nach Eingabe aller erforderlichen Daten.

Kalorienziel

Dieses Trainingsprogramm dient zur Gewichtskontrolle und -reduktion. Das Ziel besteht darin, eine be-stimmte Anzahl an Kalorien innerhalb der gewählten Zeit abzubauen. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet.

Entfernungsziel

Dieses Trainingsprogramm dient zur Verbesserung der Kondition. Das Ziel besteht darin, eine bestimmte Entfernung in Kilometern zurückzulegen. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet.

HINWEIS: *Wenn der Benutzer dieses Ziel mit den ZEIT-Pfeiltasten einstellt, zeigt die Konsole die Werte in Schritten von 0,16 km an.*

Dauer in Zielpulszone

Das Programm „Dauer in Zielpulszone“ ist eine Funktion des Heart Rate Zone Trainings® und erweitert die Trainingsprogramme **FETTABBAU** und **CARDIO** durch Einstellung der Dauer, die sich der Benutzer in der Zielherzfrequenzzone befindet, als Trainingsziel. Nach Erreichen des Zeitziels durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase.

† *Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.*

* *Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm CARDIO eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,80 = 144.*

SPORT TRAINING™

Dieses Entfernungsziel-Trainingsprogramm wurde für Läufer entwickelt, die für Wettkämpfe trainieren. Das Programm erstellt im Verlauf des Kurses unterschiedliche Steigungsgrade, um realistische Gelände zu simulieren. Steigungsgrade hängen von den Schwierigkeitsstufen ab, die bei der Programmierung des Trainings gewählt wurden. Eine Steigung von 1,5 Prozent entspricht der Basislinie und simuliert Laufen auf flachem Gelände im Freien. Null Prozent simuliert Bergabwärtslaufen im Freien. Steigungsperioden dauern zwischen 30 und 60 Sekunden. Der Kurs endet, wenn das Entfernungsziel erreicht wird.

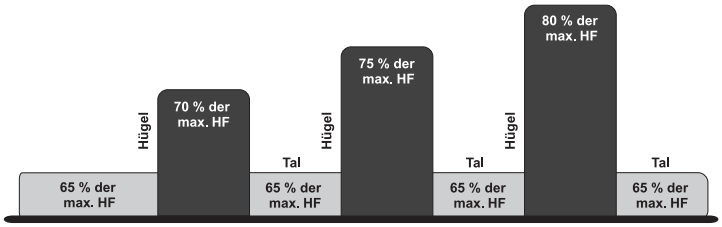
Das Laufband verfügt über zwei Sport Training™-Programme:

- **SPORT TRAINING™ (5K)** ist ein Kurs über 5 Kilometer Länge.
- **SPORT TRAINING™ (10K)** ist ein Kurs über 10 Kilometer Länge.

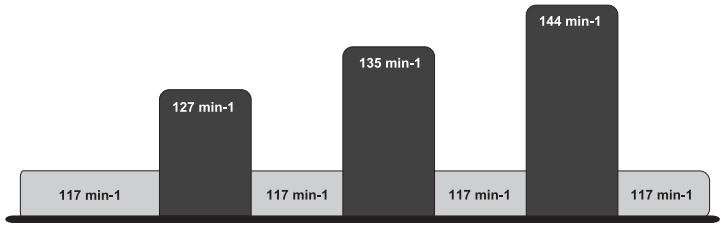
HEART RATE HILL™

Dieses Programm kombiniert das standardmäßige **HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz* beträgt 80 % des theoretischen Maximums† (max. HF); allerdings kann der Benutzer die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings ändern. Alle Abschnitte höherer und geringerer Anstrengung sind Prozentwerte der max. HF. Das Trainingsprogramm besteht aus drei Hügeln, die drei Herzfrequenzziele verfolgen: Der erste Hügel bringt die Herzfrequenz auf 70 % der max. HF. Der zweite Hügel erhöht die maximale Herzfrequenz auf 75 %. Der dritte Hügel bringt die Herzfrequenz auf 80 % der maximalen HF, d.h. die Zielherzfrequenz. Das Tal ist stets als 65 % der maximalen Herzfrequenz definiert.

Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer 70 % der max. HF erreicht, wird die Belastungsstufe noch eine Minute lang fortgesetzt. Nach Ablauf dieser Minute beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch eine Minute lang fortgesetzt. Anschließend beginnt der nächste Hügel mit dem entsprechenden Herzfrequenzziel. Nachdem der Benutzer die dritte Belastungs-/Entspannungsstufe absolviert hat, kehrt das Programm zum ersten Hügel zurück und wiederholt den Zyklus bis zum Ende der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum länger als 45 Sekunden überschreitet, geht das Laufband automatisch in den Pausenmodus über. Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt das TEXTFENSTER eine Eingabeaufforderung an, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



HERZFREQUENZ HÜGEL-Programmprofil



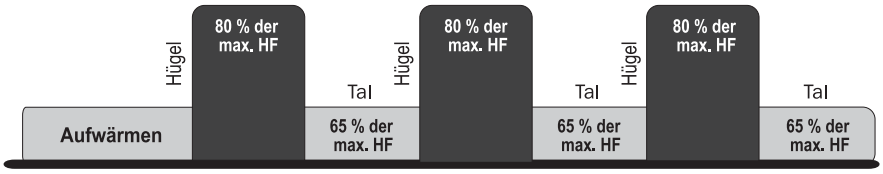
Benutzerbeispiel: 80 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 144)

† *Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.*

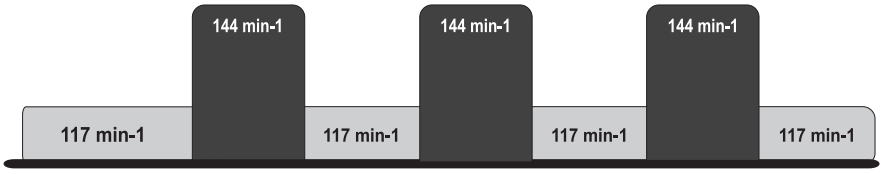
* *Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm FETTABBAU eine ZHF von 117 empfohlen. Das Trainingsprogramm FETTABBAU zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,65 = 117.*

HEART RATE INTERVAL™

Dieses Programm kombiniert ebenfalls das standardmäßige **HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz* beträgt 80 % des theoretischen Maximums† (max. HF); allerdings kann der Benutzer die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings ändern. Das Trainingsprogramm wechselt zwischen einer Belastungsstufe, die die Herzfrequenz auf 80 % der max. HF erhöht und einer Entspannungsstufe, die die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF absenkt. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer das Ziel erreicht, wird die Belastungsstufe noch drei Minuten lang fortgesetzt. Anschließend beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch drei Minuten lang fortgesetzt, bevor die nächste Belastungsphase beginnt. Der Trainingszustand des Benutzers bestimmt die Intervalländerungen während der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum† länger als 45 Sekunden überschreitet, geht das Laufband automatisch in den Pausenmodus über. Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt das TEXTFENSTER eine Eingabeaufforderung an, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



HERZFREQUENZ INTERVALL-Programmprofil



Benutzerbeispiel: 80 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 144)

† *Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.*

** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm CARDIO eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,80 = 144.*

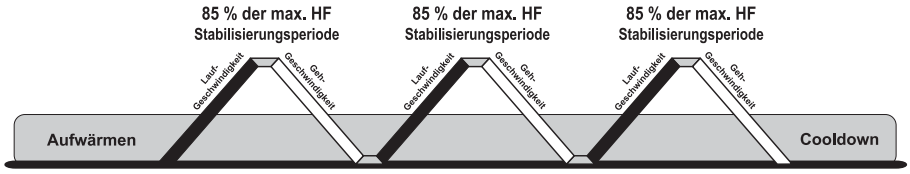
EXTREME HEART RATE™

Dieses intensive, vielseitige Trainingsprogramm wird verwendet, um erfahreneren Benutzern beim Überwinden von Konditionsplateaus zu helfen. Das Training wechselt so schnell wie möglich zwischen zwei Zielherzfre-quenzen*. Der Effekt ist ähnlich wie beim Sprinten. Der Benutzer muss während des Trainings einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren umfassen.

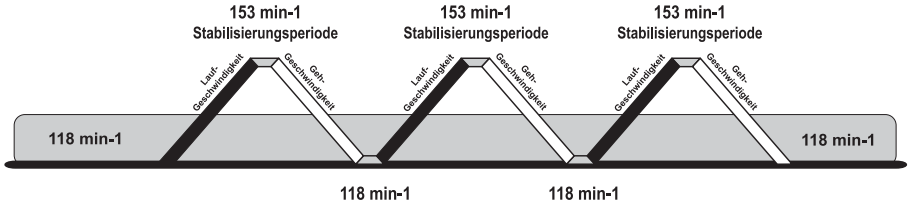
HINWEIS: *Benutzer, die schneller als 7,2 km/h laufen, sollten den Brustgurt tragen anstatt die Lifepulse™ Sensoren zu verwenden.*

Beim Programmieren dieses Trainings gibt der Benutzer eine Zielherzfrequenz ein und wählt eine Geh- und eine Lauf-Geschwindigkeit aus. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beschleunigt das Laufband auf Lauf-Geschwindigkeit und die Steigung nimmt zu, bis der Benutzer die Zielherzfrequenz von 85 % des theoretischen Maximums† (max. HF) erreicht. Diese Zielfrequenz wird dann für eine Stabilisierungsperiode gehalten. Anschließend wird die Steigung auf 0 % reduziert, und das Laufband wird auf die Geh-Geschwindigkeit verzögert. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % des max. HF-Ziels abgefallen ist, wird sie für eine Stabilisierungsperiode auf diesem Wert gehalten. Das Programm wiederholt den Wechsel der Geschwindigkeiten und Steigungsstufen und fährt mit diesem Prozess bis zum Ende der Trainingsdauer fort.

Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt das TEXTFENSTER eine Eingabeaufforderung an, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



INTENSIVE HERZFREQUENZ-Programmprofil



Benutzerbeispiel: 85 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 153)

† *Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription" als 220 minus Alter definiert.*

* *Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm FETTABBAU eine ZHF von 117 empfohlen. Das Trainingsprogramm FETTABBAU zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,65 = 117.*

FITNESSTEST

Das Life Fitness Fitnesstest-Trainingsprogramm ist eine weitere exklusive Funktion dieses vielseitigen Laufbandes. Der Fitnesstest schattingen die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen. Der Benutzer muss bei Aufforderung die Handsensoren (wenn vorhanden) umfassen oder den telemetrischen Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf dem Herzfrequenzwert basiert. Bei einer Steigung des Laufbetts von 5 % beträgt die Trainingsdauer fünf Minuten. Sofort im Anschluss daran misst die Konsole die Herzfre-quenz des Benutzers, berechnet einen Fitnesswert und zeigt das Ergebnis im TEXTFENSTER an.

Der Fitnesstest dient zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2 = Sauerstoffvolumen). Dieser Wert gibt an, wie gut das Herz die tätigen Muskeln mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und wie effizient die Muskeln den Sauerstoff aus dem Blut für ihre Arbeit nutzen. Mediziner und Sportphysiologen betrachten den VO2 max-Wert als Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Zum Programmieren des Fitnesstests:

- Die Taste FITNESSTEST mehrmals drücken, bis die Option FIT TEST im Textfenster erscheint. Die EINGABETASTE drücken, um den FITNESSTEST auszuwählen.
- Im Textfenster erscheint eine Aufforderung zur Eingabe des Gewichts des Benutzers (GEWICHT EINGEBEN). Das Gewicht mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Gewicht zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Alters des Benutzers (ALTER EINGEBEN). Das Alter mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGA-BETASTE drücken, um das gewählte Alter zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Geschlechts des Benutzers (GESCHLECHT EINGEBEN). Ein Geschlecht mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Geschlecht zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe einer Trainingsstufe (GESCHWINDIGKEIT EINGEBEN) (3,2-7,2 km/h). Die jeweilige Widerstandsstufe entsprechend des Alters, des Geschlechts und der Widerstandsstufe aus der folgenden Tabelle empfohlener Fitnesststeststufen auswählen. Die entsprechende Stufe mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder mit den AUF/AB-GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten auswählen.

Nach Ablauf des fünfminütigen FITNESSTESTS wird das Ergebnis des Tests angezeigt.

FITNESSTEST-TRAININGSPROGRAMM – EMPFOHLENE BELASTUNGSSTUFEN

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Laufband-Fitnessstufe	2-3 mph	3-4 mph	3.5-4.5 mph
	3,2-4,8 km/h	4,8-6,4 km/h	5,6-7,2 km/h

HINWEIS: *Nach einer Minute Aufwärmzeit wird die Steigung des Laufbetts auf 5 % erhöht.*

Die empfohlenen Belastungsstufen sollten nur als Richtlinie bei der Programmierung des Fitnesstests verwendet werden. Der Fitnesstest dient dem Ziel, die Herzfrequenz des Benutzers auf einen Wert zwischen 60 % und 85 % des theoretischen Maximums (220 minus Alter) zu erhöhen.

Innerhalb jedes empfohlenen Bereichs können diese zusätzlichen Richtlinien verwendet werden:

Untere Hälfte des Bereichs	Obere Hälfte des Bereichs
älter	jünger
leichter	schwerer*
kleiner	größer

* Bei Übergewicht die untere Hälfte des Bereichs wählen.

Der Computer akzeptiert keine:

- Herzfrequenzwerte unter 52 oder über 200 Schläge/Minute
- Körpergewichte unter 34 kg oder über 181 kg
- Altersangaben unter 10 oder über 99 Jahren
- Daten, die über das menschliche Potenzial hinausgehen

Fehler bei der Dateneingabe können berichtigt werden, indem man die LÖSCHEN-Taste drückt, die korrekten Daten eingibt und mit der EINGABETASTE bestätigt.

Der Fitnesstest muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden. Die Herzfrequenz ist u.a. von folgenden Faktoren abhängig:

- Schlaf der letzten Nacht (Empfehlung: mindestens sieben Stunden)
- Tageszeit
- Zeitpunkt der letzten Mahlzeit (Empfehlung: sollte zwei bis vier Stunden zurück liegen)
- Zeitpunkt des letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotingenusses (Empfehlung: sollte mindestens vier Stunden zurück liegen)
- Zeitpunkt des letzten Trainings (Empfehlung: mindestens sechs Stunden Pause)

Für ein möglich exaktes Fitnesstest-Ergebnis sollte der Test an drei aufeinanderfolgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse berechnet werden.

HINWEIS: *Für ein korrektes Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 % und 85 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz (max. HF), trainiert werden. Diese Herzfrequenz ist vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines fors Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.*
Die folgenden Tabellen zeigen Ergebnisse des Fitnesstests.

Relative Ausdauerleistungsfähigkeit – Männer

Männer	**Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Alterskategorie**				
Ergebnis	***20-29***	***30-39***	***40-49***	***50-59***	***60+***
Elite	52+	51+	48+	45+	42+
Ausgezeichnet	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Sehr gut	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Überdurchschnittlich	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Durchschnittlich	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Unterdurchschnittlich	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Niedrig	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Sehr niedrig	<35	<33	<31	<28	<24

Relative Ausdauerleistungsfähigkeit – Frauen

Frauen	**Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Alterskategorie**				
Ergebnis	***20-29***	***30-39***	***40-49***	***50-59***	***60+***
Elite	44+	42+	39+	35+	34+
Ausgezeichnet	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Sehr gut	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Überdurchschnittlich	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Durchschnittlich	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Unterdurchschnittlich	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Niedrig	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Sehr niedrig	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness hat diese Bewertungsskala basierend auf der Prozentilverteilung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2) in den *„Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ (6th Ed. 2000) des American College of Sports Medicine* entwickelt. Diese Skala dient zur qualitativen Beschreibung der ungefähren Sauerstoffaufnahme eines Benutzers und bietet eine Möglichkeit zur Bewertung des anfänglichen Trainingszustands sowie zur Verfolgung der Fitness-Steigerung.

FITNESSTESTS

Das Life Fitness Laufband bietet Fitnesstests, die auf bestimmten vordefinierten Protokollen basieren.

- **ARMY PFT**: 3,2 Kilometer
  Der Physical Fitness Test (PFT) der US-Army ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.
- **NAVY PRT**: 2,4 Kilometer
  Das Laufsegment des Physical Readiness Tests (PRT) der US-Navy ist ein Entfernungszieltest, der auf der zum Zurücklegen der erforderlichen Entfernung benötigten Zeit basiert. Dieser Test wird von der US-Navy und den Navy-Ausbildungsakademien verwendet, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu ermitteln.
- **MARINES PFT**: 4,8 Kilometer
  Der Physical Fitness Test (PFT) der US-Marines ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.
- **AIR FORCE PRT**: 2,4 Kilometer
  Der Physical Fitness Test (PFT) der US Air Force ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.
- **GERKIN**: Submaximaler VO2-Wert
  Das Gerkin-Protokoll ist ein benoteter submaximaler VO2-Test, der vom Nordamerikanischen Feuerwehrverband als Eignungsprüfung für Feuerwehrpersonal verwendet wird.
- **PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY**: 2,4 Kilometer
  Der Test „Physical Efficiency Battery“ (Körperliche Leistungsfähigkeit) wird von den US-Bundesbehörden für Gesetzesvollzug, FBI und anderen Organisationen bei der Bewerbung und Körperertüchtigung für Arbeitsstellen auf Bundesebene verwendet.

Ergebnisse dieser Tests basieren auf Endzeit, Alter und Geschlecht.

Zum Programmieren eines dieser Tests die Taste FIT-TEST wiederholt drücken, bis der Titel des gewünsch-ten Tests im TEXTFENSTER erscheint. Anschließend die EINGABETASTE drücken. Wenn der **NAVY**- oder **MARINES**-Test gewählt wird, zeigt das TEXTFENSTER die Frage an, ob der Test unter einer be-stimmten Höhe über dem Meeresspiegel stattfindet. Beim **NAVY**-Test beträgt die Höhe 1524 müM und beim **MARINES**-Test 1371 MÜM. Die richtige Antwort mit den PFEILTASTEN auswählen: „ABOVE 5,000 FEET“ (**NAVY**) / „ABOVE 4,500 FEET“ (**MARINES**) oder „UNDER 5,000 FEET“ (**NAVY**) / „UNDER 4,500 FEET“ (**MARINES**).

Nach Erscheinen der entsprechenden Aufforderung im TEXTFENSTER das Gewicht, Alter, Geschlecht und die gewünschte Geschwindigkeit mit den PFEILTASTEN oder dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben. Nach jedem Wert die EINGABETASTE drücken. Anschließend mit dem Training beginnen. Diese Eingabe-werte nach Beginn des Trainings nicht mehr ändern, um richtige Ergebnisse zu erhalten.

Bei allen FITNESSTESTS außer GERKIN durchläuft das Trainingsprogramm nach Erreichen des Entfer-nungsziels eine Cooldown-Phase. Die Dauer dieser Phase ist von der Zeit abhängig, die zum Erreichen der Testentfernung benötigt wurde. Bei einer Zeit unter fünf Minuten dauert die Cooldown-Phase eine Minute. Bei einer Zeit zwischen fünf und 15 Minuten dauert die Cooldown-Phase drei Minuten. Bei einem Testergeb-nis über 15 Minuten dauert die Cooldown-Phase fünf Minuten. Der Benutzer kann die Cooldown-Phase durch Drücken der STOP- oder LÖSCHEN-Taste abbrechen. Nach Abbruch oder Ablauf der Cooldown-Phase zeigt das TEXTFENSTER für die PEB-, Army- und Marines-Tests die Endzeit und ein Punktergebnis bzw. für den Navy-Test eine qualitative Bewertung, wie z.B. AUSGEZEICHNET, an.

Nach dem Gerkin-Test erscheint im Rahmen der Trainingsbilanz der Zeitpunkt im TEXTFENSTER, an dem der Benutzer die Zielherzfrequenz erreicht und 15 Sekunden lang aufrecht erhalten hat, sowie ein konvertier-ter VO2-MAX-Wert.

GESCHWINDIGKEITSINTERVALL

Dieses Trainingsprogramm ermöglicht dem Benutzer den schnellen Wechsel zwischen benutzerdefinierten LAUF- und SPRINT-Geschwindigkeiten. Die Taste GESCHWINDIGKEITSINTERVALL blinkt, während dieses Programm aktiv ist. Der Benutzer kann die Geschwindigkeit jederzeit während des Trainings durch Drücken dieser Taste wechseln. Die aktuelle Geschwindigkeit erscheint im Geschwindigkeitsfenster.

Die voreingestellte LAUF- und SPRINT-Geschwindigkeit kann während eines Trainings nicht geändert werden. Die aktuelle Geschwindigkeit kann jedoch jederzeit mit den GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten angepasst werden. Durch Wechseln zwis-chen den LAUF- und SPRINT-Geschwindigkeiten mit der Taste GESCHWINDIGKEITSINTERVALL wird die Geschwindigkeit auf die voreingestellten LAUF- und SPRINT-Geschwindigkeiten rückgesetzt.

4.4 Optimierung von Programmen des Life Fitness Laufbandes

Auswahl einer Schwierigkeitsstufe

Die Schritte zum Programmieren der Trainingsprogramme **HÜGEL**, **ZUFALL, SPORT TRAINING 5K** und **SPORT TRAINING 10K** umfassen die Auswahl einer Schwierigkeitsstufe. Das Wort „Schwierigkeitsstufe“ bezieht sich auf einen Bereich von prozentualen Steigungen. Das Laufband hat 20 Schwierigkeitsstufen, wobei Schwierigkeitsstufe 1 den niedrigsten durchschnittlichen Steigungsgrad und Schwierigkeitsstufe 20 den höchsten aufweist.

SCHWIERIG-KEITSSTUFE	% Steigung	SCHWIERIG-KEITSSTUFE	% Steigung
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

Jede Schwierigkeitsstufe hat sieben Steigungsprozente oder Hügel. Während des Trainings erscheint jeder Hügel als Lichtpunktreihe im PROGRAMMPROFILFENSTER. Die Anzahl der aufleuchtenden Reihen in einer Säule entspricht einer prozentualen Steigung. Beispiel: In Schwierigkeitsstufe 5 beträgt die niedrigste Steigung 0,0 % und wird durch eine aufleuchtende Reihe repräsentiert. Die höchste Steigung von 4,3 % wird durch eine Säule repräsentiert, in der alle sieben Reihen aufleuchten.

In den Trainingsprogrammen **HÜGEL** und **ZUFALL** sind diese Belastungsperioden unterschiedlicher Intensität gleich lang (siehe Beschreibung des Trainingsprogramms **HÜGEL**). Wenn das Trainingsprogramm einen neuen Hügel vorgibt, wird die prozentuale Steigung automatisch abgeändert, damit sie diesem Hügel entspricht.

Zum Ändern der Schwierigkeitsstufen während des Trainings die PFEILTASTEN oder das NUMERISCHE Tastenfeld verwenden.

Verwendung von InstaPace™-Feedback

Mit der InstaPace™ Feedback-Funktion können Benutzer das Tempo, d.h. die Minuten pro Kilometer, beim Laufen auf dem Laufband überwachen. Diese Funktion muss in der Manager-Konfiguration aktiviert werden. Siehe Abschnitt 5 Manager-Konfiguration bzgl. Einzelheiten. Wenn der Benutzer die Geschwindigkeit des Laufbands mit den PFEILTASTEN einstellt, erscheinen die KM/H und das Tempo gleichzeitig im TEXTFENSTER. Wenn der Benutzer die Geschwindigkeit mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld einstellt, zeigt das TEXTFENSTER das Tempo an, nachdem das Laufband die neue Geschwindigkeit erreicht.

Verwendung der ZerOut™-Geschwindigkeitskontrolle

Wenn ein Benutzer die Geschwindigkeit während eines Trainingsprogramms auf den Mindestwert verringert und anschließend die Pfeiltaste GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN erneut drückt, würde die Geschwindigkeit auf 0 km/h abfallen, d.h. der Pausenmodus würde aktiviert werden. Die Mindestge-schwindigkeit beträgt 0,8 km/h, wenn sie nicht in der Manager-Konfiguration geändert wurde. Siehe Abschnitt 5.2 Einstellungen bzgl. Einzelheiten.

Abkühlen

Das Cooldown-Programm von Life Fitness bietet eine automatisch auf die Trainingsleistung abgestimmte individuelle Abwärmphase. Trainingsdaten wie Geschwindigkeit, Steigung, Dauer und Herzfrequenz bestimmen die Dauer und Intensität des individuellen Cooldowns.

HELLIGKEITSEINSTELLUNG

Die Helligkeitseinstellung regelt die Helligkeit der Anzeige auf der Laufband-Konsole. Zum Ändern der standardmäßigen Helligkeitseinstellung die Taste PERSÖNLICHER TRAINER wiederholt drücken, bis HELLIGKEIT im TEXTFENSTER erscheint. Anschließend die EINGABETASTE drücken. Die Helligkeit mit den PFEILTASTEN auf den gewünschten Wert einstellen. Die EINGABETASTE drücken, um die neue Einstellung zu speichern oder die LÖSCHEN-Taste drücken, um zur standardmäßigen Helligkeitseinstellung zurückzukehren.

Wenn für ein Trainingsprogramm eine neue Helligkeit gewählt wird, bleibt diese Einstellung wirksam, bis sie manuell geändert oder das Trainingsprogramm beendet wird. Mit Beginn eines neuen Trainingsprogramms kehrt die Helligkeit zur Standardeinstellung zurück.

4.5 EINCHECKEN IN NETZWERKSYSTEM

Wenn das Laufband mit einem Netzwerksystem verbunden ist, zeigt das TEXTFENSTER eine Aufforderung zum Einchecken mit einer persönlichen Codenummer an. EINGABE drücken. Anschließend die Ziffern der Codenummer mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben und die EINGABETASTE erneut drücken.

Detaillierte Informationen über die Konfiguration von Netzwerkoptionen sind in Abschnitt 5.1 unter „Deaktivierung von Quick Start“ zu finden.

5 MANAGER-KONFIGURATION

5.1 AUFRUFEN UND VERWENDUNG DER MANAGER-KONFIGURATION

Zum Aufrufen der Manager-Konfiguration die PAUSE-Taste drücken und gleichzeitig zweimal die LÖSCHEN-Taste drücken. Die PAUSE-Taste gedrückt halten, bis SERVICE-MENÜ im TEXTFENSTER erscheint. Dann die PAUSE-Taste loslassen, die QUICK START-Taste drücken und die EINGABETASTE drücken. Das TEXTFENSTER zeigt dann alle Konfigurationseinstellungen nacheinander an.

Die ZEIT-Pfeiltasten verwenden, um die Liste der Einstellungen zu durchlaufen oder die Optionen automatisch im TEXTFENSTER durchlaufen lassen. Zum Unterbrechen des automatischen Durchlaufs die PAUSE-Taste drücken. Zum Fortsetzen des automatischen Durchlaufs die PAUSE-Taste erneut drücken. Zum Auswählen einer angezeigten Option die EINGABETASTE drücken.

Die Einstellungen der Manager-Konfiguration sind auf der folgenden Seite in der Reihenfolge aufgelistet, in der sie im TEXTFENSTER erscheinen. Einstellungen mit den STEIGUNGS- oder GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten ändern. In den meisten Fällen wird eine Einstellung ein- oder ausgeschaltet. Die Tabelle auf der folgenden Seite enthält weitere Informationen.

5.2 EINSTELLUNGEN

KONFIGURATIONS-EINSTELLUNG	WERKSEITIGER STANDARD	BESCHREIBUNG
SPRACHE	US	Die Sprache für die Anzeige im TEXTFENSTER. Zur Auswahl stehen Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Spanisch, Portugiesisch und Türkisch. Japanisch ist nur an Modellen erhältlich, die mit dem kom plexen Zeichen-Display (CCD) ausgestattet sind.
EINSTELLUNG DES ZEITLIMITS	60 Minuten	Mit Hilfe dieser Funktion können Fitnessstudio-Manager die Trainingsdauer begrenzen.
US/METRISCHE EINHEITEN	US	Die Maßeinheit für Gewicht, Entfernung und Geschwindigkeit.
SPEICHER PLUS-PROGRAMM	Entfällt	Siehe Programmierung von Speicher Plus-Trainingsprogrammen in Abschnitt 4.
BRUSTGURTEMPFÄNGER	EIN	Durch Einschalten der Telemetriefunktion kann der Polar®-kompatible Zone-Training Burstgurt für die Überwachung der Herzfrequenz verwendet werden.
HÖCHSTGESCHWINDIGKEIT	22,5 (KM/H)	Dies ist die höchste Geschwindigkeit, mit der das Laufband betrieben werden kann.
MINDESTGESCHWINDIGKEIT	0,8 (KM/H)	Dies ist die niedrigste Geschwindigkeit, mit der das Laufband betrieben werden kann.
PAUSENDAUER	1 (Minute)	Dies ist die maximale Zeit, die ein Trainingsprogramm im Pausenmodus verbleiben kann.
WATT-ANZEIGE	AUS (International: EIN)	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die Schrittrate entsprechende Wattzahl an.
METS-ANZEIGE	AUS	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die Schrittrate entsprechende Mets-Zahl an.
TEMPO-ANZEIGE	EIN	Diese Funktion zeigt die Minuten pro Kilometer an.
KALORIEN PRO STUNDE-ANZEIGE	EIN (International: AUS)	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die Anzahl der Kalorien an, die während des Trainings pro Stunde verbraucht werden.
GESTIEGENE ENTFERNUNG-ANZEIGE	AUS	Die gesamte gestiegene Entfernung basierend auf Steigung und Geschwindigkeit des Laufbands
BESCHLEUNIGUNGSRATE	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbands auf den gewählten Wert erhöht wird, von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
VERLANGSAMUNGSRATE	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbands auf den gewählten Wert abge senkt wird, von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
SPEICHER PLUS-PROGRAMME LÖSCHEN	Entfällt	Diese Option löscht alle Speicher Plus-Trainingsprogramme auf einmal.
MAXIMALE STEIGUNG	15,0	Diese Option ändert den Wert für die maximale Steigung auf unter 15 Prozent.
STARTMELDUNGSEINRICHTUNG		Entfällt Siehe Verwendung der STARTMELDUNGS-EINRICHTUNG in diesem Abschnitt.
DEAKTIVIERUNG VON QUICK START	AUS	Diese Option verwenden, um QUICK START-Trainingsprogramme über die numerischen Tasten zu aktivieren bzw. zu deaktivieren Siehe Deaktivierung von QUICK START in diesem Abschnitt.
FIT PLUS	EIN (International: AUS)	Fitnesstests aktivieren/deaktivieren: Army PFT; Navy PRT; Marines PFT; Gerkin Protokoll; PEB
SYSTEM-PIEPTÖNE	EIN	Aktivieren/Deaktivieren von Systempieptönen bei Tastendruck.
AUSWAHL DER BENUTZERSPRACHE		Wenn diese Option aktiviert ist, kann der Benutzer eine Sprache für das Training auswählen. Siehe Auswahl der Benutzersprache in diesem Abschnitt.
MARATHON-MODUS	AUS	Wenn diese Option aktiviert ist, kann der Benutzer ohne Zeitbegrenzung trainieren. Siehe Marathon Modus in diesem Abschnitt.
LAUFFLÄCHEN-BENACH-RICHTIGUNGSLEUCHTE	AUS	Wenn diese Option AKTIVIERT ist, wird der Fitnessclub-Manager auf eine Laufflächen-Benachrichtigung hingewiesen.

Programmierung von Speicher Plus-Trainingsprogrammen

Nach Aufrufen der Manager-Konfiguration die ZEIT-PFEILTASTEN verwenden, um die Liste der Konfigurationsoptionen zu durchlaufen oder die Optionen automatisch im TEXTFENSTER durchlaufen lassen. Wenn SPEICHER PLUS-PROGRAMM erscheint, die EINGABETASTE drücken, um diese Option zu wählen.

Die Speicher Plus-Trainingsprogramme werden durch Nummern von 1 bis 6 identifiziert. Die gewünschte Nummer mit den PFEILTASTEN wählen oder auf dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben. Die EINGABETASTE drücken, um die gewählte Nummer zu bestätigen. Wenn für diese Nummer noch kein Trainingsprogramm vorhanden ist, zeigt das TEXTFENSTER eine Aufforderung zur Programmierung des Trainings an.

Wenn für diese Nummer schon ein Trainingsprogramm vorhanden ist, zeigt das TEXTFENSTER eine dementsprechende Meldung an und bietet die Möglichkeit, dieses Trainingsprogramm zu modifizieren. Die Schritte zum Modifizieren eines Trainingsprogramms entsprechen der Programmierung eines neuen Programms:

Die ZEIT-Pfeiltasten oder das NUMERISCHE Tastenfeld verwenden, um eine Trainingsdauer in Minuten zu wählen und dann die EINGABETASTE drücken. Die Trainingsdauer darf die in der Manager-Konfiguration eingestellte MAXIMALE DAUER nicht überschreiten.

Anschließend den Intervalltyp wählen. Die Pfeiltasten verwenden, um zwischen den angezeigten Optionen umzuschalten, und die EINGABETASTE drücken, um den gewünschten Intervalltyp zu wählen. Folgende Optionen sind verfügbar:

- Geschwindigkeit/Steigung – zur Auswahl einer Geschwindigkeit und/oder Steigung für jedes Intervall
- Zielherzfrequenz – zur Auswahl einer maximalen Zielherzfrequenz für jedes Intervall.

Die Anzahl der Intervalle ist stets 30, d. h. die Dauer jedes Intervalls entspricht der gewählten Dauer dividiert durch 30. Jedes Intervall wird zum Zeitpunkt des Auftretens im Trainingsprogramm auf der Konsole identifiziert.

Bei Auswahl von „Geschwindigkeit/Steigung“ zeigt das TEXTFENSTER jedes Intervall an und identifiziert es entsprechend des Zeitpunktes, an dem es auftritt. Für jedes angezeigte Intervall eine Geschwindigkeit mit den GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten oder einen Steigungsgrad mit den STEIGUNGS-Pfeiltasten eingeben. Drücken Sie auf die Eingabetaste, um die jeweilige Auswahl zu bestätigen. Nach Eingabe der Werte für alle 30 Intervalle zeigt das TEXTFENSTER die Meldung SPEICHER PLUS-PROGRAMM KOMP-LETT gefolgt von einer Aufforderung zum Programmieren eines Trainings für die nächste Nummer an.

Bei Auswahl von „Zielherzfrequenz“ zeigt das TEXTFENSTER jedes Intervalls an und identifiziert es mit einer Nummer von 1 bis 30. Für jedes angezeigte Intervall eine Zielherzfrequenz mit den PFEILTASTEN eingeben. Auf die Eingabetaste drücken, um die jeweilige Auswahl zu bestätigen. Nach Eingabe der Werte für alle 30 Intervalle zeigt das TEXTFENSTER die Meldung SPEICHER PLUS-PROGRAMM KOMPLETT gefolgt von einer Aufforderung zum Programmieren eines Trainings für die nächste Nummer an.

Deaktivierung von Quick Start

Diese Einstellung bietet zwei Auswahlmöglichkeiten, die mit den STEIGUNGS-Pfeiltasten gewählt werden.

Folgende Werte stehen zur Verfügung:

- Quick Start mit numerischen Tasten **„zulässig“**
- Quick Start mit numerischen Tasten **„unzulässig“**

Der Vorgabewert ist „zulässig“. Dies bedeutet, dass ein Benutzer ein QUICK START-Trainingsprogramm einfach durch Eingabe einer gewünschten Trainingsgeschwindigkeit mit den numerischen Pfeiltasten beginnen kann. Wenn die Einstellung auf „unzulässig“ gesetzt ist, kann der Benutzer die numerischen Tasten nicht zum Aufrufen eines QUICK START-Trainingsprogramms verwenden. Mit dieser Einstellung kann verhindert werden, dass Benutzer ein QUICK START-Trainingsprogramm unbeabsichtigt auf Laufbändern aufrufen, die in ein Fitness-Netzwerksystem integriert sind und damit die Eingabe einer BENUTZER-ID und das Drücken der EINGABETASTE vor Beginn eines Trainingsprogramms erfordern. Ein QUICK START-Trainingsprogramm kann stets durch Drücken der QUICK START-Taste gestartet werden.

Verwendung der Startmeldungs-Einrichtung

Diese Option ermöglicht die Konfiguration einer benutzerdefinierten Startmeldung, die vor der Standardmeldung „Programm wählen oder Quick Start drücken“ angezeigt wird. Die benutzerdefinierte Meldung kann bis zu 52 Zeichen lang sein.

Erstellen/Ändern einer Startmeldung

Nach Aufrufen der Manager-Konfiguration zur Option STARTMELDUNGS-EINRICHTUNG navigieren und EINGABE drücken. Die GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten verwenden, um einen Buchstaben, eine Ziffer oder ein Sonderzeichen auszuwählen. Die STEIGUNGS-Pfeiltasten verwenden, um das nächste oder vorherige Zeichen der Meldung einzustellen oder um Leerstellen einzufügen. Das aktuelle Zeichen blinkt, bis die nächste Stelle mit den STEIGUNGS-Pfeiltasten ausgewählt wird.

Speichern einer Startmeldung

Zum Speichern einer STARTMELDUNG die EINGABETASTE drücken. Im Textfenster erscheint MELDUNG GESPEICHERT als Bestätigung. Zum Beenden der Startmeldungs-Einrichtung ohne Speichern der Meldung die LÖSCHEN-Taste zweimal drücken. Im Textfenster erscheint MELDUNG NICHT GESPEI-CHERT als Bestätigung.

Löschen einer Startmeldung

Nach Aufrufen der Manager-Konfiguration zur Option STARTMELDUNGS-EINRICHTUNG navigieren und EINGABE drücken. Die EINGABETASTE noch einmal drücken, um die aktuelle STARTMELDUNG aufzurufen. Die COOLDOWN-Taste drücken, um die aktuelle STARTMELDUNG zu löschen. Im Textfenster erscheint MELDUNG GELÖSCHT als Bestätigung.

Marathon-Modus

Im Marathon-Modus ist kein voreingestelltes oder einstellbares Ziel verfügbar. Dadurch kann der Benutzer ohne Zeitbegrenzung trainieren. Ein Training im Marathon-Modus endet erst, wenn der Benutzer sich dazu entscheidet oder wenn ein Stoppsystem aktiviert wird.

Zur Verwendung des Modus den Marathon-Modus aktivieren (siehe unten).

Beim Einrichten eines Trainingsprogramms eine Zeitdauer eingeben, die über dem auf der Konsole angezeigten oberen Zeitlimit liegt. Nachdem das obere Zeitlimit während des Trainings überschritten wurde, erscheint MARATHON-MODUS auf dem Textfenster.

Während des Trainings kann der Marathon-Modus sofort beendet werden, indem der Benutzer die Zeit-Taste drückt. Das Drücken der Zeit-Taste ermöglicht die Einstellung eines Zeitziels, solange der Wert nicht unter der Zeit liegt, die bereits trainiert wurde.

Zum Aktivieren des Marathon-Modus die Manager-Konfiguration aufrufen (siehe Abschnitt 5.1). Die Optionen mit den ZEIT-PFEILTASTEN bis zum MARATHON-MODUS durchlaufen. Wenn MARATHON-MODUS im Textfenster angezeigt wird, eine der STEIGUNGS- oder GESCHWINDIGKEITS-PFEILTASTEN drücken, um den Modus von AUS auf EIN umzuschalten.

Auswahl der Benutzersprache

Wenn diese Option aktiviert ist, können Benutzer die Sprache wählen, in der sie während des Trainings mit dem Gerät kommunizieren.

Zur Verwendung der Option die Auswahl der Benutzersprache aktivieren (siehe unten).

Auf der Konsole erscheint die Meldung SPRACHE MIT PFEILTASTEN WÄHLEN. Der Benutzer kann die Auswahl mit den Pfeiltasten aus einer Liste verfügbarer Sprachen treffen. Die EINGABETASTE drücken, wenn die gewünschte Sprache im Textfenster erscheint. Danach kann ein Trainingsprogramm in der gewählten Sprache gestartet werden. Die Auswahl einer Sprache ist nicht erforderlich, um ein Trainingsprogramm starten zu können. Zum Starten eines Trainingsprogramms einfach die Quick Start-Taste drücken, oder eine der Programmtasten drücken, um die Programmierung eines Trainingsprogramms in der Standardsprache durchzuführen.

Der Benutzer kann aus den folgenden Sprachen auswählen:

Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Spanisch, Portugiesisch und Türkisch.

Japanisch steht auf Geräten mit CCD-fähiger Konsole zur Verfügung.

Zur Aktivierung der Benutzersprache-Auswahloption die Manager-Konfiguration aufrufen (siehe Abschnitt 5.1). Die Optionen mit den ZEIT-PFEILTASTEN bis zu SPRACHWAHL durchlaufen. Wenn SPRACHWAHL im Textfenster angezeigt wird, eine der STEIGUNGS- oder GESCHWINDIGKEITS-PFEILTASTEN drücken, um den Modus von AUS auf EIN umzuschalten.

6 Reparatur und Technische Daten

6.1 Tipps zur Wartung und Pflege

Technologie, Elektronik und Mechanik des Life Fitness Laufbands basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness. Kommerzielle Laufbänder von Life Fitness rangieren an der Spitze der Beliebtheitsskala und halten – dementsprechend – in Fitnessstudios, Ausbildungseinrichtungen und Kasernen weltweit täglich extremsten Belastungen stand.

HINWEIS: *Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden. Achten Sie besonders auf den Zustand von Verschleißteilen (siehe unten).*

Folgende Tipps zu Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit Ihres Laufbands sicher:

- Die Display-Konsole und die Außenflächen regelmäßig mit Seifenwasser oder einem milden Haushaltsreiniger reinigen. Ausschließlich ein weiches Baumwolltuch verwenden. Das Reinigungs-mittel auf das Baumwolltuch auftragen.

  KEINE scharfen Reinigungsmittel und KEINE Scheuermittel verwenden. KEINE Papiertücher verwenden und Reinigungsmittel NICHT direkt auf die Geräteoberflächen auftragen.*
- Die Funktion des Notstoppsystems einmal wöchentlich überprüfen.
- Die Funktion des STOP-Knopfes einmal wöchentlich überprüfen.
- Den Bereich direkt um und hinter dem Laufband regelmäßig absaugen und überprüfen.
- Reinigen Sie die Lauffläche ringsherum regelmäßig mit einem Staubsauger, um Schmutzablagerungen zu vermeiden.
- Lauffläche, Laufbett und Netzkabel regelmäßig auf Abnutzung untersuchen.
- Sicherstellen, dass das Laufband ordnungsgemäß ausgerichtet ist.
- Die korrekte Position (Zentrierung) der Lauffläche regelmäßig überprüfen.

Im Idealfall beträgt der Abstand zwischen der Lauffläche und den Rahmenseiten zwischen 38 mm und 51 mm. Sollte die Lauffläche diese Mindestabstände nicht erfüllen, muss sie zentriert werden (siehe Abschnitt 6.5 *Justieren und Spannen der Lauffläche*). Bei Bedarf den Life Fitness-Kundendienst kontaktieren.

***HINWEIS:** Beim Reinigen der Außenflächen keine Scheuermittel und nur ein weiches Baumwolltuch verwenden. Haushaltsreiniger niemals direkt auf das Gerät auftragen. Das milde Reinigungsmittel auf ein weiches Tuch auftragen und damit die Außenflächen abwischen Weitere Einzelheiten sind beim Life Fitness-Kundendienst erhältlich (zie pagina een.).*

6.2 WARTUNGS- UND INSPEKTIONSPLAN

Folgende Routinearbeiten in den angegebenen Zeitabständen durchführen:

TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	VIERTELJÄHRLICH	HALBJÄHRLICH	JÄHRLICH
			DISPLAY-KONSOLE		
Befestigungselemente			Inspizieren		
Konsole Overlay	Reinigen			Prüfen	
Zubehörablagen	Reinigen				Inspizieren
Stoppschalter	Reinigen/Inspizieren				
Notstoppschalter/ Schalter/Magnet	Reinigen/Prüfen				
			HANDLAUF		
Befestigungselemente				Inspizieren	
Vorderer Ergo™ Handlauf	Reinigen			Inspizieren	
Seitliche Haltegriffe	Reinigen			Inspizieren	
Lifepulse Sensoren	Reinigen/Inspizieren				
			RAHMEN		
Befestigungselemente				Inspizieren	
Motorabdeckung	Reinigen				
Motorelektronik-Fach		Absaugen		Inspizieren	
Antriebsriemen				Inspizieren	
Antriebsriemen-Halterung		Untersuchen			
Antistatik-Leinen		Untersuchen			
Einstellfüße		Inspizieren/ Einstellen			
Frontwalze				Inspizieren	
Heckwalze				Inspizieren	
Seitenplattform	Reinigen		Inspizieren		
			ALLGEMEINES		
Waagerechte Ausrichtung	*Inspizieren				
Lauffläche Zentriert	Untersuchen				
Rahmen, Fußanschläge, Endkappen		Visuell inspizieren			
Tinsel	Visuell inspizieren, wenn das Laufband bewegt wurde Tinsel beim Wechsel von Lauffläche und -bett ersetzen				

*Wasserwaage verwenden

* Siehe Abschnitt 6.6 *Service und Reparatur* bzgl. Kontaktinformationen.

6.3 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG – LAUFBAND

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Keine Stromzufuhr	Netzschalter.	Netzschalter auf EIN stellen.
	Unzureichende Stromzufuhr.	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen. Siehe Benutzerhandbuch. Netzspannung mit einem Voltmeter an der Steckdose messen. Wenn keine Spannung anliegt, den Sicherungsautomaten an der Schalttafel rückstellen.
	Beschädigtes Netzkabel.	Netzkabel austauschen. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.
	Falscher Anschluss des Netzkabels an der Steckdose.	Ordnungsgemäßen Anschluss des Netzkabels an Steckdose und Laufband prüfen.
	Sicherungsautomat ausgelöst.	Sicherstellen, dass der Sicherungsautomat nicht unterbrochen ist. Andernfalls den Sicherungsautomaten rückstellen. Der Sicherungsautomat befindet sich außen am Laufband neben dem NETZSCHALTER. Es handelt sich dabei um eine runde Scheibe mit einem weißen Knopf. Wenn der weiße Knopf herausgedrückt wurde, den Knopf in der Mitte hineindrücken, um den Sicherungsautomaten rückzustellen.

* Zie pagina een.

TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG - LAUFBAND *(FORTSETZUNG)*

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Lauffläche verschoben	Unebene Bodenoberfläche.	Einstellfüße überprüfen und Laufband waagerecht ausrichten. Lauffläche überprüfen und ggf. neu spannen. Siehe Abschnitt 6.5 *Justieren und Spannen der Lauffläche.*
Maximale Geschwindigkeit wird nicht erreicht	Benutzer „schiebt“ die Lauffläche. Dies geschieht, wenn der Benutzer schneller läuft, als die Lauffläche sich bewegt. Hierdurch wird die Lauffläche von den Füßen des Benutzers geschoben.	Benutzer anweisen, die Lauffläche nicht zu verschieben.
	Benutzer „blockiert“ die Lauffläche. Dies tritt bei Benutzern mit hohem Körpergewicht und langsameren Laufbandgeschwindigkeiten auf. Die Lauffläche bleibt hängen, wenn der Benutzer langsamer geht als die Lauffläche bewegt wird.	
	Lauffläche/-bett funktioniert nicht richtig. Die Laminatbeschichtung des Laufbetts ist abgenutzt oder die Unterseite der Lauffläche ist verglast (hart, glänzend).	Lauffläche und -bett austauschen.
	Unzureichende Stromzufuhr.	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen.
Schleifgeräusch unter dem Laufband	Möglicherweise Fremdkörper unter dem Laufband eingeklemmt.	Bereich unter der Lauffläche und dem Laufband überprüfen. Schmutz oder Fremdkörper entfernen, die den Laufbandbetrieb behindern können.
	Tinsel falsch installiert.	Tinsel an der Außenseite der Lauffläche neu positionieren.
Keine Anzeige auf dem Display nach dem Einschalten	10-poliger Steckverbinder an der Display-Konsole oder an der Steuerplatine des DSP-Motors locker.	Alle Elektroverbindungen auf festen Anschluss prüfen. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.

* Zie pagina een.

TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG – LAUFBAND *(FORTSETZUNG)*

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Laufband wird unwillkürlich rückgesetzt oder unterbrochen	Unzureichende Stromzufuhr.	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen.
	Beschädigter Erdungskontakt am Netzkabel.	Netzkabel austauschen.
	Falscher Anschluss des Netzkabels an die Steckdose.	Ordnungsgemäßen Anschluss des Netzkabels an Steckdose und Laufband prüfen.
	Notstoppmagnet nicht angebracht.	Notstoppmagneten wieder anbringen.
	Handtuch oder anderer Gegenstand hat ggf. während des Trainings Kontakt mit dem Stoppschalter.	Alle potenziellen Hindernisse von Display-Konsole und Haltegriff entfernen.
	Stoppschalter wird bei sehr leichtem Druck aktiviert oder kehrt nach Aktivierung nur langsam in die Ausgangsstellung zurück.	Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.
	Stoppschalterleine hat keinen richtigen Kontakt.	Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.
	Hauptkabelbaum eingeklemmt.	Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.
	Massepfad unterbrochen.	Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.

* Zie pagina een.

6.4 Tipps zur Problemlösung – Optionales telemetrisches Brustgurtsystem

Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden	Brustgurtelektroden nicht feucht genug.	Die Brustgurtelektroden befeuchten (siehe Abschnitt 3.2).
	Brustgurtelektroden liegen nicht flach auf der Haut auf.	Sicherstellen, dass die Brustgurt-elektroden flach auf der Haut aufliegen (siehe Abschnitt 3.2).
	Brustgurtelektroden verschmutzt.	Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen.
	Brustgurtsender mehr als 1 Meter vom Herzfrequenzempfänger entfernt.	Darauf achten, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Herzfrequenzempfänger maximal 1 Meter beträgt.
	Brustgurtbatterie leer.	Zum Austausch des Brustgurtes an den Life Fitness-Kundendienst* wenden.
Abnormal hohe Herzfrequenzanzeigen	Elektromagnetische Störungen durch Fernsehgeräte und/oder Antennen.	Das Laufband schrittweise von der potenziellen Störungsquelle weg bewegen bzw. die Störungsquelle schrittweise vom Laufband weg bewegen, bis die Herzfrequenzwerte richtig angezeigt werden.
	Elektromagnetische Störungen durch Handys.	
	Elektromagnetische Störungen durch Computer.	
	Elektromagnetische Störungen durch Fahrzeuge.	
	Elektromagnetische Störungen durch Hochspannungsleitungen.	
	Elektromagnetische Störungen durch motorbetriebene Fitnessgeräte.	
	Elektromagnetische Störungen durch einen anderen Brustgurtsender innerhalb von 1 Meter.	

* Zie pagina een.

6.5 Justieren und Spannen der Lauffläche

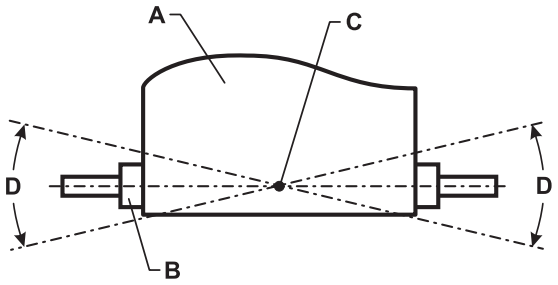
Vor Durchführung von Wartungs- oder Einstellarbeiten den Netzstecker des Life Fitness Laufbandes aus der Steckdose ziehen!

Lauffläche-Spannschrauben

Für dieses Verfahren ist ein 5/16-Zoll-Inbusschlüssel erforderlich. Die hinteren Endkappen des Life Fitness Laufbandes sind mit Löchern versehen, die Zugang zu den Laufflächen-Spannschrauben ermöglichen. Diese Spannschrauben erlauben das Justieren und Spannen der Lauffläche (A) ohne Entfernen der Endkappen.

HINWEIS: *Es ist äußerst wichtig, dass das Laufband vor Durchführung der Zentrierungseinstellungen eben positioniert wurde. Ein wackeliger, unebener Stand kann zu Fehlausrichtungen der Lauffläche führen. Vor Einstellungen an der hinteren Walze den Abschnitt „Aufstellung und Stabilisierung des Laufbandes“ unter „1.2 Aufbau“ beachten.*

Vor jeglichen Einstellungen den mittleren Achsenpunkt (C) der HECKWALZE (B) vor Augen rufen. Für eine optimale Laufflächenspannung am Achsenpunkt sind alle Einstellungen an beiden Seiten der WALZE (D) durchzuführen.



Justieren (Zentrierung) der Lauffläche

Für die Zentrierung der Lauffläche werden zwei Personen benötigt.

1 Die beiden Zugangsöffnungen zu den Laufflächen-Spannschrauben an den hinteren Endkappen lokalisieren.

2 Eine Person auf die Seitenplattformen des Laufbandes stellen lassen. Diese Person beginnt ein MANUELL-Programm und stellt die Laufflächengeschwindigkeit auf 4,0 km/h ein.

3 Wenn die Lauffläche nach rechts zieht, dreht die zweite Person die rechte Laufflächen-Spann-schraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die linke Laufflächen-Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn, um die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze einzustellen.

Wenn die Lauffläche nach links zieht, die linke Spannschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzei-gersinn und dann die rechte Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze einzustellen.

4 Die Einstellung wiederholen, bis die Lauffläche zentriert ist. Das Laufband einige Minuten lang bei 6,4 km/h weiter-laufen lassen, um die stabile Zentrierung sicherzustellen.

HINWEIS: *Laufflächen-Spannschrauben maximal eine volle Umdrehung im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Reicht dies zum Zentrieren der Lauffläche nicht aus, mit dem Life Fitness-Kundendienst in Verbindung setzen. Die Telefonnummern sind auf pagina een.*

Spannen einer alten Lauffläche

1 Das Manuell-Programm aufrufen und das Laufband fünf Minuten lang bei 8,0 km/h laufen lassen.

HINWEIS: *NICHT AUF DEM LAUFBAND LAUFEN ODER GEHEN.*

2 Die Laufflächengeschwindigkeit auf 3,2 km/h verringern. Auf dem Laufband laufen. Die Handläufe fest umfassen und versuchen, die Lauffläche durch festes Auftreten in der Nähe der Motorabdeckung zum Stillstand zu bringen. Nur bei Durchrutschen der Lauffläche mit Schritt 3 fortfahren.

3 STOP-Taste drücken, um das Laufband anzuhalten. Die Laufflächen-Spannschrauben auf jeder Seite eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn drehen.

4 SCHRITTE 2 und 3 wiederholen, bis die Lauffläche nicht mehr rutscht. Beim Einstellen der Spannschrauben eine volle Umdrehung (vier Viertelumdrehungen pro Seite) nicht überschreiten.

5 Das MANUELL-Programm aufrufen und das Laufband bei 3,2 km/h laufen lassen, um die korrekte Zentrierung zu überprüfen (siehe Abschnitt 6.5 *Justieren und Spannen der Lauffläche*). Falls die Lauffläche nach rechts oder links zieht, siehe *Justieren (Zentrierung) der Lauffläche* auf der vorherigen Seite.

Die Spannschrauben beim Vornehmen der Laufflächeneinstellungen nicht zu fest anziehen. Dadurch können Lauffläche oder Rollenlager zu stark gespannt bzw. beschädigt werden. Spannschrauben nicht mehr als eine volle Umdrehung pro Seite drehen.

6.6 Proaktive Benachrichtigung über einen Laufflächenver-schleiss

Das Laufband benachrichtigt den Manager proaktiv mittels Diagnose über einen Verschleiß der Lauffläche. Auf der Laufbandkonsole erscheint eine einzelne Anzeigeleuchte (falls diese Option vom Manager aktiviert wurde), wenn eine Prüfung der Lauffläche erforderlich ist. Diese Anzeigeleuchte befindet sich in der linken oberen Ecke des Programmprofilfensters.

- Automatische Erinnerungsfunktion zur Laufflächeninspektion bei 48 000 km.
- Die Benachrichtigung beruht auf den Fehlern „Zielgewicht kann nicht erreicht werden“ für spezifische Benutzergewichte und Geschwindigkeiten: (Die eigentliche Fehlermeldung lautet ZIELGESCHWINDIGKEIT KANN NICHT ERREICHT WERDEN)

Prüfen auf Benachrichtigungen:

Zum Aufrufen der Laufflächen-/Laufbett-Info die PAUSE-Taste drücken und gleichzeitig zweimal die LÖSCHEN-Taste drücken. Die PAUSE-Taste gedrückt halten, bis SERVICE-MENÜ im TEXTFENSTER erscheint.

Dann die PAUSE-Taste loslassen, die FETTABBAU-Taste drücken und anschließend die GEWICHT EINGEBEN Taste. Im TEXTFENSTER erscheint „INFO ÜBER LAUFFLÄCHE/LAUFBETT“ und dann, falls eine Benachrichtigung ausgelöst wurde, die Meldung „LAUFFLÄCHE/LAUFBETT BITTE AUF ZEICHEN VON ÜBERMÄSSIGEM VERSCHLEISS UNTERSUCHEN“. Wenn keine Benachrichtigun-gen vorliegen, zeigt die Laufflächen-/Laufbettinformationsfläche Informationen über die Lauffläche/das Laufbett an.

HINWEIS: *Benachrichtigungen werden automatisch gelöscht, nachdem sie angezeigt wurden.*

6.7 Service und Reparatur

1. Das Störungssymptom verifizieren und relevante Stellen im Benutzerhandbuch nachlesen. Häufig sind Probleme auf mangelnde Vertrautheit mit den Programmen und der Bedienung des Geräts zurückzuführen.
2. Die Seriennummer des Geräts aufschreiben; die Nummer ist auf einem Schild neben dem Netzschalter aufgeprägt.
3. Wenden Sie sich bei Problemen oder Störungen an den Life Fitness-Kundendienst *(zie pagina een)*.

7 Technische Daten

7.1 Life Fitness Classic Series Laufband

Zweckbestimmung:	Starke Beanspruchung in kommerziellen Betrieben
Maximales Benutzergewicht:	181 kg
Geschwindigkeitsbereich:	0,8 bis 23 km/h in Schritten von 0,16 km/h
Steigungsbereich:	0 - 15 % (in Schritten von 0,1 %)
Antriebssystem:	Wechselstrommotor mit MagnaDrive™ Motorregler
Motortyp:	Wechselstrom mit regelbarer Drehzahl
Motorleistung:	4,0 PS Dauerbetrieb
Elektrikanforderungen:	220 Volt, 50 Hz, 16/20 A Einzelstromkreis. Siehe Elektrikanforderungen bzgl. Einzelheiten.
Walzen:	Vorn und hinten, 9 Zentimeter Durchmesser, präzisionsballig gedreht
Lauffläche:	152 cm Länge x 51 cm Breite, mehrlagig
Wachsvorrichtung:	Mit Schmiermittel getränkte Lauffläche
Laufbett:	19 mm Glasfaserplatte mittlerer Dichte, beidseitig beschichtet
Dämpfsystem:	Patentiertes FlexDeck® Dämpfsystem mit Lifesprings™
Vorderer ErgoTM Handlauf:	Ergonomisch geformte, vergossene Elastomergriffe
Seitliche Haltegriffe:	33 cm lange, abgeschrägte, vergossene Elastomergriffe
Notstoppsysteme:	Rot/gelbes magnetisches Notstoppsystem mit Reißleine und Trainingsstopp-Druckschalter mit gut sichtbarer Anordnung
Trainingsprogramme:	Fettabbau, Cardio, Hügel, Zufall, Manuell, Speicher Plus (6 benutzerspezifische Programme), Life Fitness Fitnesstest, US-Army PFT, US-Navy PRT, US-Air Force PRT, US-Marines PFT, Gerkin, Physical Efficiency Battery (PEB), Geschwindigkeitsintervall, Sport Training™ (5K und 10K), Kalorienziel, Entfernungsziel, Dauer in Zielpulszone, Heart Rate Hill™ (Herzfrequenz Hügel), Heart Rate Interval™ (Herzfrequenz Intervall), Extreme Heart Rate™ (Intensive Herzfrequenz)
Schwierigkeitsstufen:	20 (Hügel-, Zufall-, 5K- und 10K-Trainingsprogramm)
Herzfrequenzüberwachung:	Patentiertes digitales Lifepulse™ Herzfrequenz-Sensorsystem und Polar®-kompatibles telemetrisches Herzfrequenz-Überwachungssystem
Trainings-Feedback:	Zeit, Gesamtentfernung, Kalorienverbrauch pro Stunde / gesamt, Watt, METs, Geschwindigkeit, Steigung, Herzfrequenz, gestiegene Entfernung, Dauer in Zielpulszone und Programmprofilfenster
Anschlüsse (2):	Typ RJ45, vertauschbar Netzwerkanschluss und Fitness-Entertainment-Anschluss (Stromversorgung)
GERÄTEABMESSUNGEN:	
Länge:	211 cm / 83 in
Breite:	94 cm / 37 in
Höhe:	161 cm / 63.5 in
Gewicht:	193 kg / 425 lb
Auftritthöhe	28 cm / 11 in
VERSANDABMESSUNGEN:	
Länge:	219 cm / 86.25 in
Breite:	108 cm / 42.5 in
Höhe:	67 cm / 26.5 in
Gewicht:	227 kg / 500 lb

7.2 GARANTIEINFORMATIONEN

DECKUNGSUMFANG:
Dieses kommerzielle Trainingsgerät von ***Life Fitness*** *(„Produkt")* ist durch eine Garantie gegen Material- und Verarbeitungsfehler geschützt.

GARANTIEINHABER:
Der Erstkäufer oder die Person, die das gekaufte Produkt als Geschenk vom Erstkäufer erhält.

GARANTIEDAUER:
Die Garantiebedingungen beziehen sich auf ein bestimmtes Produkt gemäß den Richtlinien, die in der Tabelle, die dieser Garantiekarte beigefügt ist, aufgeführt sind.

KOSTENÜBERNAHME FÜR TRANSPORT UND VERSICHERUNG IM REPARATURFALL:
Wenn das Produkt oder ein unter die Garantie fallendes Teil zu Reparaturzwecken zu einer Kundendienststelle geschickt werden muss, tragen wir, ***Life Fitness***, während des ersten Jahres alle Versand- und Versicherungskosten. Ab dem zweiten und dritten Jahr (falls zutreffend) müssen Sie für die Versand- und Versicherungskosten aufkommen.

MASSNAHMEN ZUR BEHEBUNG VON DEFEKTEN UNTER DER GARANTIE:
Sie erhalten von uns neue oder instand gesetzte Teile oder Komponenten, oder wir tauschen das Produkt nach unserem Ermessen aus. Die Garantie gilt für diese Ersatzteile für den Rest der Original-Garantiezeit.

DECKUNGSAUSSCHLUSS:
Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produktes, Rost oder Korrosion bedingt durch den Produktstandort, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs *(„Handbuch")* bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produkts. *Diese Garantie wird ungültig, wenn dieses Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten hinaus (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird, und unterliegt dann den Garantiebestimmungen, die vom örtlichen Life Fitness Vertreter gewährt werden.*

IHR VERANTWORTUNGSBEREICH:
Aufbewahren des Kaufbelegs *(geht die beiliegende Registrierungskarte bei uns ein, werden die Kaufdaten registriert, die Karte selbst ist jedoch nicht aufbewahrungspflichtig)*; Verwenden, Betreiben und Warten des Produkts gemäß den Anweisungen im Handbuch; Benachrichtigen des Kundendienstes über etwaige Fehler innerhalb von 10 Tagen nach Feststellung des Fehlers; auf Aufforderung Einsenden des fehlerhaften Teils zwecks Austausch, bzw., falls erforderlich, Einsenden des vollständigen Produkts zwecks Reparatur.

BENUTZERHANDBUCH:
Vor Inbetriebnahme dieses Produkts MÜSSEN SIE UNBEDINGT DAS HANDBUCH LESEN. Die im Handbuch angegebenen regelmäßigen Wartungsarbeiten müssen durchgeführt werden, um einen störungsfreien und zufrieden stellenden Betrieb zu gewährleisten.

GARANTIEREGISTRIERUNG:
Bitte die beiliegende Garantiekarte UMGEHEND AUSFÜLLEN und EINSENDEN. Sobald wir die Registrierung erhalten, sind Sie als Besitzer des Produkts eingetragen und Ihr Name, Ihre Anschrift und das Kaufdatum sind bei uns erfasst. Wenn Sie die Registrierungskarte nicht an uns zurücksenden, hat dies keine Auswirkungen auf Ihre Rechte im Rahmen der Garantie. Wenn Sie als Käufer registriert sind, können Sie die Garantie auch dann in Anspruch nehmen, wenn Sie Ihren Kaufbeleg verloren haben. Ein Kaufbeleg, wie z. B. die Rechnung, sollte jedoch in jedem Fall aufbewahrt werden.

ERSATZTEILE UND KUNDENDIENST:
Wenden Sie sich an den Kundendienst unter (800) 351-3737 oder (847) 451-0036. Dieser ist Montag bis Freitag von 8:00 bis 18:00 Central Standard Time zu erreichen. Geben Sie dem Kundendienstmitarbeiter Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer des Produkts an. Er wird Sie darüber informieren, wie Sie ein Ersatzteil erhalten, wo Sie bei Bedarf einen Reparaturtermin vor Ort erhalten und wie und wohin Sie das Produkt zur Reparatur einsenden können.

Vor dem Versand:

1. Lassen Sie sich eine Rücksendenummer *(RA#)* vom Kundendienst geben
2. Verpacken Sie Ihr Produkt transportsicher *(falls möglich, den Originalkarton verwenden)*
3. Vermerken Sie die RA# an der Außenseite des Kartons
4. Versichern Sie das Produkt und
5. Legen Sie einen Brief mit der Beschreibung des Schadens bzw. Problems sowie eine Kopie Ihres Kaufbelegs bei, wenn Sie davon ausgehen, dass die Reparatur von der Garantie gedeckt ist.

EXKLUSIVE GARANTIE:
DIESE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, U. A. DIE STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN DER MARKTGÄNGIGKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK SOWIE ALLE ANDEREN VERPFLICHTUNGEN ODER HAFTUNGEN UNSERERSEITS. In Zusammenhang mit dem Verkauf dieses Produkts wird von uns die Zusicherung weiterer Auflagen oder Leistungspflichten durch Dritte weder unterstellt noch genehmigt. Keinesfalls sind wir, weder im Rahmen dieser Garantie noch anderweitig, haftbar für Schäden an Personen oder Eigentum, einschließlich entgangener Gewinne oder entgangener Einsparungen, für besondere, indirekte, sekundäre, zufällige Schäden oder Folgeschäden jeder Art, die aufgrund der Verwendung des Produkts oder aufgrund des Unvermögens, das Produkt zu verwenden, entstehen. In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von stillschweigenden Garantien oder der Haftung für zufällige oder Folgeschäden nicht zulässig. Die o. g. Beschränkungen oder Ausschlüsse gelten deshalb möglicherweise nicht in Ihrem Fall.

UNTERSAGTE GARANTIEÄNDERUNGEN:
Niemand ist dazu befugt, die Bedingungen dieser Garantie zu ändern, zu modifizieren oder zu verlängern.

GÜLTIGKEIT DER LANDESGESETZE:
Diese Garantie räumt Ihnen bestimmte gesetzlich verankerte Rechte ein. Je nach Staat verfügen Sie möglicherweise über weitere Rechte.

UNSERE VERPFLICHTUNG GEGENÜBER UNSEREN KUNDEN:
Unsere Produkte wurden nach den höchsten Standards konzeptioniert und produziert.

Wir möchten, dass Sie mit unseren Produkten ausnahmslos zufrieden sind und unternehmen alles Mögliche im Rahmen dieser Garantie, um Ihnen zu versichern, dass Sie ein Produkt von höchster Qualität gekauft haben.

GARANTIEDECKUNG CLASSIC SERIES TREADMILL

MODELL	7 JAHRE	2 JAHRE	1 JAHR	6 MONATE
Classic Series Treadmill	Lifespring™ Stoßdämpfer	Elektronik (d.h. PCBs wie Motorsteuerung und Konsolenplatine)	Mechanik (d.h. Laufband und Laufbett), Elektro-Mechanik (d.h. schalter, Hubmotor, Elektroden), Arbeit	Konsolen-Overlay, Netzkabel, Kunststoffteile,

HINWEIS Sobald ein kommerzielles Produkt in einem Privathaushalt aufgestellt wird, unterliegt es automatisch der Verbrauchergarantie für diese Produktkategorie. Die Garantie beginnt mit dem Datum des Erstkaufs.

M051-00K58-C363

Life Fitness World Headquarters
5100 North River Road
Schiller Park, IL 60176 USA